ಆಗಸ್ಟ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ





ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ!

ಅವಳಿಗಳು

- ಕಂಗೆಡಿಸಿದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ
- ದಮ್ಮು ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು
- ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ. ಕೃಷ್ಣಭಾರ್ಗವ
- ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

ಕ್ರ.ಸಂ.	ಪುಸ್ತಕದ ಹೆಸರು	ಬೆಲೆ ರೂ.
1.	ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು	59/-
2.	SSLC & PUC ನಂತರ ಮುಂದೇನು?	69/-
3.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-I	26/-
4.	ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ-II	28/-
5.	ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ	65/-
6.	ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
7.	ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು	50/-
8.	ಬಿ.ಎಡ್.ಸಿಇಟಿ	275/-
9.	ಪೊಲೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿ	95/-
10.	ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್	225/-
11.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.	245/-
12.	ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ	120/-
13	ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್	75/-
14.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಧ್ಯಯನ-II	255/-
15.	SLET/NET ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	100/-
16.	ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ	80/-
17.	ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್	65/-
18.	ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ *	20/-
19.	ಪರೀಕ್ಷಾಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ*	20/-
20.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷ (ಐದು ವರ್ಷದ ಕಾನೂನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ)	100/-
21.	ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ ಪದಕೋಶ (ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು)	125/-
22.	ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಯೋಣ ಬನ್ನಿ ಭಾಗ-1	50/-
23.	ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ ಕಡ್ಡಾಯ ಕನ್ನಡ	100/-
24.	ರಾಜ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ	125/-
25.	ಟಿ.ಸಿ.ಎಚ್. ಸಿ.ಇ.ಟಿ	225/-
26.	ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿ.ಇ.ಟಿ ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ	130/-

ಸೂಚನೆ:- ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಎಂ.ಓ ಅಥವಾ ಡಿ.ಡಿ ಕಳಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 25 ರೂ.ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಳಿಸಿರಿ.

* ಈ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಅಂಚೆ ವೆಚ್ಚ ಕಳಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ



122, 3rd 'Y' Block, Sunrise Plaza, Vatal Nagraj Road, (Near Bhashyam Circle), Rajajinagar, Bangalore - 560 010.
Karnataka, India. Tel: (080) 3352696 / 3206441, Telefax : 3356429

ಸಂಪುಟ : 7
ಸಂಚಿಕೆ : 7

ಜೀವನಾಡಿ

ಆಗಸ್ಟ್ 2003

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ|| ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ
ಡಾ|| ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ
ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು
ಅಂಗರಚನ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಜಿ.ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ
ಅಂಗಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ
ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ವಾಸುದೇವ್
ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಎಂ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಶಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಬಳ್ಳಾರಿ
ಅಸ್ತಿ ಸುರೂಪಣ ವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ್
ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ರೇಣುಕಾರ್ಯ
ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಓಂ ಪ್ರಕಾಶ್
ಕಾರ್ಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ| ಬಿ.ಎಂ. ಹೆಗ್ಡೆ
ಕಾರ್ಡಿಯೋಥ್ರೊಮಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ : ಡಾ| ನಾಗೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ್
ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರ : ಡಾ| ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂ ಪ್ರಸಾದ್
ರೇಡಿಯೋಲಾಜಿ : ಡಾ| ಹೆಚ್. ರಾಮ್‌ಪ್ರಕಾಶ್
ದಂತಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಪ್ರೇಮಲತಾ
ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯ : ಡಾ| ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಎಸ್.ಎಸ್. ವಾಸನ್
ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ : ಡಾ| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು : ಡಾ| ಉಮೇಶ್ ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಚರ್ಮ : ಡಾ| ಬಿ.ಡಿ. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ
ಹೋಮಿಯೋಪತಿ : ಡಾ| ದೇವಕಿ
ಮೂಲಿಕಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶ್ರೀಮತಿ ಶೋಭಾ
ಯೂರೊಲಾಜಿ : ಡಾ| ಹೆಚ್.ಕೆ. ನಾಗರಾಜ್
ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರ : ಡಾ| ಸಿ. ಅಶ್ವಥ್
ಮಧುಮೇಹ : ಡಾ| ಎಚ್.ಎಸ್. ದೇವರಾಜ್

ಗೌರವ ಸಲಹೆಗಾರರು

ಡಾ| ಎಂ.ಎಸ್. ರಾಜಣ್ಣ
ಡಾ| ಬಿ.ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಡಾ| ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್
ಡಾ| ಪಿ.ಎನ್.ಜಿ.
ಡಾ| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್
ಡಾ| ಶಮಂತಕಮಣಿ ನರೇಂದ್ರನ್

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

● ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ ●
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ

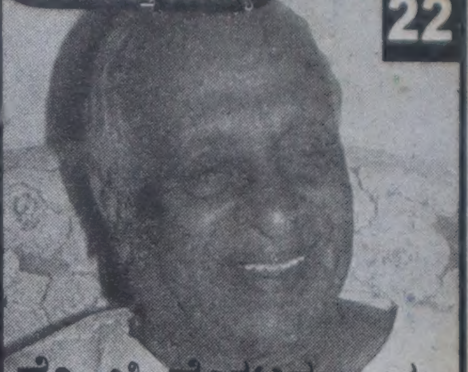
ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ



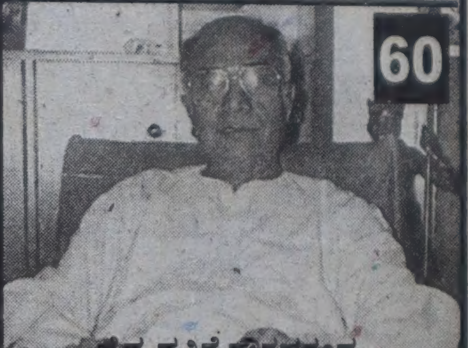
14 ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ ಅವಳಿಗಳು



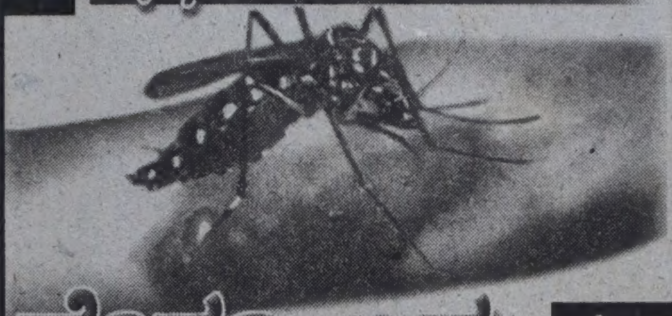
ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ



22 ಪ್ರೊ. ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ

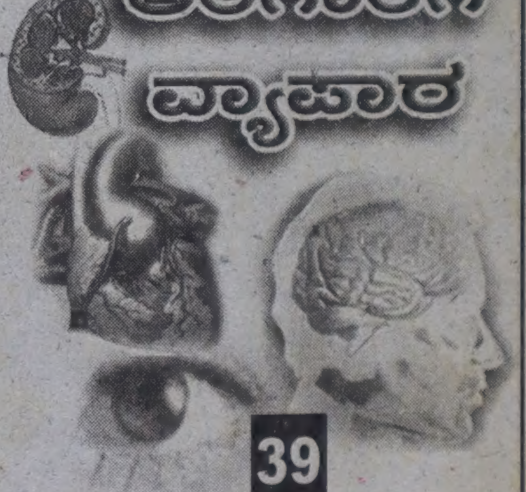


60 ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಗೌರವತಂದ ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ.ಕೃಷ್ಣ ಭಾರ್ಗವ
32 ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸವಾಲಾದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

39 ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ



8 ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರಬೇಕೇ?
10 ನೋವಿನ ಅರಿವು
20 ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ
27 ದಮ್ಮು ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು
30 ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಜೀವಸತ್ವದ ಖಜಾನೆ
38 ಕುಂಕುಮವೆಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ?
47 ಶಿಶುಪೋಷಣೆ
48 ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?
50 ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಡಕು
51 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
54 ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?
66 ಅಶಾಂತ ಮಿದುಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಕಡಲು
73 ಶರಣರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ವಿಚಾರಗಳು
74 ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್
76 ಜೂಜು: ಸರ್ವನಾಶದ ಮೋಜು
78 ಅಲೌಕಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ರಿಯೆ
80 ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಸಹಕಾರ

ಅಂಕಣಗಳು: 37 ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ 52 ಭೂಮಿಗಾಥೆ
13 ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು: 4 ನಾಡಿಮಿಡಿತ 5 ಜೀವಧಾರೆ
6 ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ 19 ಮನೆಮದ್ದು
68 ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ 82 ವೈದ್ಯ ರಸಾಯನ

ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

56 ಮಡಿಲ ಕುಡಿಗೆ ಒಡಲ ಬೆಸುಗೆ

ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲೇಖನ, ವಿಚಾರಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯಾ ಲೇಖಕರ ಅನಿಸಿಕೆಗಳು - ವ್ಯ. ಸಂಪಾದಕರು.



ಹಾನಿಕರ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್

ಜೂನ್-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕರ?' ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಹಾನಿಕರವೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಆಚ್ಚರಿಯಾಯ್ತು! ಇಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ ನೀಡಿದ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮೈಸೂರು — **ಟಿ.ಆರ್. ರಾಘವನ್**
ಕಡೂರು — **ಜೆ. ನಾಗು ಶಿಗೇಹಳ್ಳಿ**
ಮುದಗಲ್ — **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ್**

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

'ಪುಷ್ಟಿಕರ ಪಪ್ಪಾಯಿ' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿತು. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಕೆಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದವು. ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ನಂತರ ಈ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನದೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆವು ಎಂದು ಅರಿವಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ತಪ್ಪದೇ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

ಪೇಜಾರಿ (ರಾಯಗಢ) — **ಮಹಾಂತೇಶ್ ನಾಗರಹಳ್ಳಿ**
ಧಾರವಾಡ — **ಅಜಯಕುಮಾರ್ ಅಂಟೀನ್**

ಹೃದಯಕ್ಕಿಷ್ಟು ಕಸಿ

ಹೃದಯದ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಬಗೆಗಿನ ಲೇಖನ '**ಕುಶಿದ ಹೃದಯಕ್ಕಿಷ್ಟು ಕಸಿ**' ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಎಷ್ಟೋ ವಿವರಗಳು ಲಭ್ಯವಾದವು.

ಬೆಂಗಳೂರು-56 — **ನಾಗರಾಜ ಶಿಂಗಿ, ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ**
ಕೂಡ್ಲೂರು (ಯಾದಗಿರಿ ತಾ.) — **ಸಾಬಣ್ಣ ಕರೆಮ್ಮನವರ**

'ಏಕತಾನತೆಯಲ್ಲ, ನಿಯಮಿತತನ'

'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಅಂಕಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆಯೂ ಸಹಜವಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ತಪ್ಪಾಗಿದೆ. ಯುವಜನತೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತು ಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ಏಕತಾನತೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಿ' ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ಬಹುಶಃ 'ನಿಯಮಿತತನಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಿ' ಎಂದಿರಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಅಭಿನಂದನೆಗಾಗಿ ವಂದನೆಗಳು.

ಧಾರವಾಡ — **ಚೆನ್ನವೀರ ಕಣವಿ**

ಸ್ವ-ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀವೇಷ

ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಒತ್ತಾಸೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಓದಿದೆ. ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲುಡುಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ತಜ್ಞರು ಉತ್ತರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬದಲುಡುಗೆ (Transvestitism) ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಯೆನೋ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಯಾಕೆ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಹೆಂಗಸರು ಶರ್ಟ್, ಪ್ಯಾಂಟ್, ಜೀನ್ಸ್ ಧರಿಸಿ ಓಡಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಾನೊಬ್ಬ Transvestile ಆಗಿ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕಿಲ್ಲವೆ? ಸ್ವ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀವೇಷ ಧರಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪೇನು?

ಧಾರವಾಡ — **ಕಿರಣ ಜೋಶಿ**

ಉಪಯುಕ್ತ ಕೊಡುಗೆ

ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬರೀ ಆಲಸಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಏಳುವುದು, ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ನಿರ್ಮಲತೆ, ಈ ಕುರಿತಾದ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಗೆ ನಾನು ಋಣಿ. ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆಗೆ ಈ ಸೂತ್ರಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಜೋಕೂರು (ಲಿಂಗಸೂಗೂರು ತಾ.) — **ಮಹಾದೇವಪ್ಪ ಹಟ್ಟಿ**

ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಜೀವಧಾರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾರ್ತೆ, ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ, ಮನೆಮದ್ದು, ಭೂಮಿಗಾಥೆ, ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಓದಿದಾಗ ಇದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪತ್ರಿಕೆ ಅನ್ನಿಸದೇ ಇರದು. 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಿರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಜೀವನದ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಜೀವನಾಡಿಯೊಂದು ಹತ್ತಿರವಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಹತ್ತಿರವೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಸತ್ಯ.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) — **ಪ್ರಕಾಶ ಮ.ಕಲ್ಲೋಳಿ**
ಬಾದಾಮಿ — **ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ**

ತಪ್ಪುಗಳಾಗದಿರಲಿ

'ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಲೇಖನ ಜಲ್ಸೆಮಿಯಂಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಜರ್ಜಿಮಿಯಂ, ಬಾಪ್ಟಿಶಿಯಾಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ಟಿಶಿಯಾ ಆರ್ಸನೀಕಂಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಆರ್ಮೆನಿಕಂ ಎಂದು ಅಲ್ಲದೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಹೊಂದುವ 'ಟೈಫಾಯಿಡಿನಂ' ಕೈ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ಬಹಳಷ್ಟು ವಿದ್ವಾಂಸರು ಗಂಭೀರ ಮಂಥನದ ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಪ್ಪುಗಳಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯ.

ದಾವಣಗೆರೆ — **ಡಾ॥ ಜಾಜೂರ್ ಉಮೇಶ್**

ಸಮೃದ್ಧ ಸಂಚಿಕೆ

ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆಯು ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. 'ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಜಿ.ವಿ. ಅಯ್ಯರ್



ಬಗೆಗೆ ಓದಿ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯ್ತು. 'ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲಿ' ಎಂಬ ಅವರ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯ. ಜೀವನಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಂ. 1 ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ಗುಬ್ಬಿ (ತುಮಕೂರು ಜಿ.) — **ಎಸ್.ವಿ. ರಂಗನಾಥ ಶರ್ಮ**
ಶಿರುಗುಪ್ಪ — **ರಾಜಶೇಖರ ಹಿರೇಮಠ**

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಮಸಾಜ್

'ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಮಸಾಜ್', ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಾ ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಶರೀರ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ನೀಡಲು ಮಸಾಜ್ ಆಗತ್ಯವೆಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂತು.

ಎಂ.ಎನ್.ಕೆ. ಹಳ್ಳಿ — **ಜಿ.ಎಸ್. ರೂಪ**

ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್ ಅವರ 'ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾ ಅವರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದೊಂದು ಹೂವಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಅಂಕಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಹೊಸಪೇಟೆ — **ನಾಗರಾಜ್ ಡಿ.**
ಮಧುಗಿರಿ — **ಶಾಂತಕುಮಾರ್**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ: ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010

ಜೀವಧಾರೆ



ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಟೈಪ್-೨

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ್ದದೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವುದು. ಕಾರಣ ಅವರು ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವರು. ಬರಬರುತ್ತ ಅಂಥ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮೀಪ ಬರಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.ಯಾರಾದರೂ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಹೋದರೆ, ಇವರು ಹಾವು ತುಳಿದವರಂತೆ ಹಾರಿ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಕಂಡ ಯುವಕರು ತಾವೂ ಅವರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೂಢಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ - ಬೆಲ್ಲ ತಿನ್ನಲೇಬಾರದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸಲು ಹುನ್ನಾರ ನಡೆದಿದೆ.

ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಏನೇ ತಿನ್ನಲಿ ಅದು ಪಚನವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಯಾರಾಗುವುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇಲ್ಲ. ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೊಂದು ಮಿತಿ ಇರಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಹಬ್ಬಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತೊಂದರೆಯ ಪಿಡುಗೇ ಕಾಣಬಹುದಿತ್ತು. ಅದು ಎಂದೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಧದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ರಕ್ತ ರುಚಿ ಇದೆ. ಅದರ ರುಚಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ತರ್ಕಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಬೇವುಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದವು. ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಬೇವಿನ ರಸಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯವು ನಿಜ, ಆದರೆ ಈ ರಸಗಳು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೂ ಸಹ ಒಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದ ಚಹ ಕುಡಿಯುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಚಹ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗದೆಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ. ಒಂದು ಪೆಂಟಿ ಬೆಲ್ಲ ತಿಂದರೂ ಒಂದು ಕ್ವಿಂಟಾಲ್ ಸಕ್ಕರೆ ಮುಕ್ಕಿದರೂ ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ತೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಸಿಹಿ ಜಾಸ್ತಿ ತಿಂದರೆ ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಲಾರದು. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ, ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ

ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ಮದುವೆ ಮುಂತಾದ ಶುಭ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು 'ನಮಗೆ ಅಡುಗೆ ವಾಸನೆಯಿಂದಲೇ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿತು' ಎಂದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದನ್ನೇ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ಕೂಡ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.



ಚಿಕಾಗೋದಲ್ಲಿರುವ 'ಸ್ಮೆಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟೇಸ್ಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಹಾಗೂ ಲೇಖಕ ಎಲಾನ್ ಹಿರ್ಶ್ ಅವರು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಅವರು 3,193 ಜನರ ಮೇಲೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 84ರಷ್ಟು ಜನ ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಿಗಳೇ ಇದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ತೀವ್ರ ಹಸಿವಾದಾಗ ಹಸಿರು ಸೇಬು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಾದ ಬಾಳೇಹಣ್ಣನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಪೇಪರಮೆಂಟ್‌ನ ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು. ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಕೆಲ ಅವಧಿಯ ಬಳಿಕ ಅವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಹಸಿವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ ಕಂಡರು. ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕಿಯರು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳಿಗೆ ಶೇ. 2.1ರಷ್ಟು ಬಾಡಿಮಾಸ್ ಅಂದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಗೋಚರವಾಯಿತು.

ಡಾ|| ಹಿರ್ಶ್ ಅವರು ಇದರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ "ಒಳ್ಳೆಯ ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಮಿದುಳು ಮೋಸ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಾನೀಗಾಗಲೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ". ನಾವು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೋ ಅದರ ವಾಸನೆ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಯೌವ್ವನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಾಮ



ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಲುಬುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹ್ವಾನ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಲ್ಲದೆ, ಜೀವನವಿಡೀ ಅವರ ಎಲುಬುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು 20ರಿಂದ 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಎಲುಬುಗಳ ತೂಕ (Bone Mass) ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವರ ಎಲುಬುಗಳ ತೂಕ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಯೌವ್ವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ 'ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಪ್ರೊಗ್ರಾಮ್' ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದು ಆಕೆಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.



ಮೊದಲು ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡಲು ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಅದಕ್ಕೆ 'ಜಂಪಿಂಗ್ ರೋಪ್' ಅಂದರೆ ಹಗ್ಗದಾಟ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಅರಿಜೋನಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ ಮಾರ್ಕ್ ಆರ್ಸಿಟ್ ಹಾಗೂ ಬಾಬ್ ಲೂಟ್ಜ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ- ಹಗ್ಗದಾಟದಿಂದ 14-15 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯರ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗುಲಿನ ಎಲುಬುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹಗ್ಗದಾಟ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದಹಾಗೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದೇ ಭಾಗದ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟಾಗಿ ಅದು ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

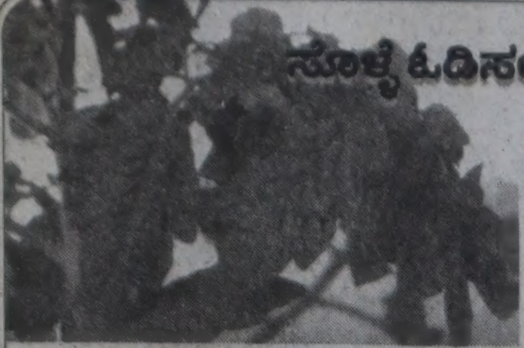
ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೋಧನೆಗೆ

ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಈವರೆಗೆ ಬಯಾಪ್ಸಿಯಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಈಗ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಒಂದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಒಂದುಹನಿ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರೊಟೀನ್ಸ್‌ನ 'ಬೇಸ್‌ಲೈನ್ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್' ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಅದು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೇಸ್‌ಲೈನ್ ಪ್ಯಾಟರ್ನ್ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು 266 ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟ 38 ಜನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 36 ಜನರಿಗೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು. ಆದರೆ ಉಳಿದ 228ರಲ್ಲಿ 177 ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಪಿ.ಎಸ್.ಎ. ಟೆಸ್ಟ್‌ನ ಆಸರೆ

ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸಲು ಟೊಮೆಟೊ ಎಲೆ!



ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲವೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವೇ ಆಗಲಿ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಸೊಳ್ಳೆಯೇ ಕಾರಣ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಜನರು ಸೊಳ್ಳೆಬತ್ತಿ, ಮ್ಯಾಟ್ ಮತ್ತು ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸಹ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾರ್ಥ್ ಕೆರೊಲಿನಾ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಟೊಮೆಟೊ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತೀವ್ರ ರಾಸಾಯನಿಕವಿದ್ದು, ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು, ಕೀಟಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೊ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ್.ಬಿ.ಆಯ್. - 246 ಎಂಬ ಕಂಪೌಂಡನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು, ಜಿರಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ತೆರನಾದ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳನ್ನು ಓಡಿಸಲು ಅಗರಬತ್ತಿ, ಮ್ಯಾಟ್ ಅಗರಬತ್ತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಸದ್ಯ ಹಲವು ಹೆಸರಾಂತ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಟೊಮೆಟೊ ಎಲೆಗಳ ಈ ಗುಣ ವಿಶೇಷವನ್ನು ವಾಣಿಜ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಶಾಭಾವನೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವು ಬಗ್ ಸ್ಪ್ರೇಗಾಗಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನದ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಯುಕ್ತ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಕಂಪೌಂಡನ್ನು ಹರ್ಬಲ್ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

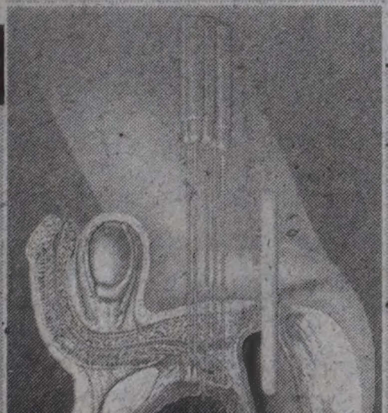
ಏಡ್ಸ್‌ನ ವೈರಿ ಸಿಡುಬು



ಕೆಲವು ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ-ಧಡಾರ ಅಥವಾ ಸಿಡುಬು ರೋಗವು ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೇವಲ ಏಡ್ಸ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ಮಕ್ಕಳ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಧಡಾರಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್‌ನ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದವು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹೊಸ ಪ್ರಭಾವಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇಲ್ಲವೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಲಿದೆ.

ಈಗ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ



ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರೊಟೀನನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸೇರಿಯಸ್ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಸೆಲ್ಸ್‌ನ ಮುಖಾಂತರ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎ. ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ 4ರಿಂದ 10 ಅಂಕ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರಬಹುದಾದದ್ದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಶರೀರದ ಊತಕವೊಂದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನ ಕಷ್ಟಕರ.

ಬೀರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ



ಬಹಳಷ್ಟು ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗರು ಖಾರದ ಪದಾರ್ಥ ಮೆಲ್ಲುತ್ತ, ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವಾಗ ತಾವು ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸತ್ಯಾಂಶ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ.

ಇಟಲಿಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ- ಬಿಯರ್ ಕುಡಿಯುತ್ತ, ಖಾರದ ತಿನಿಸು ಮೆಲ್ಲುತ್ತ ಇಲ್ಲವೆ ಚಿಪ್ಸ್ ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಇರುವವರು ಅತೀರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ತೀವ್ರ ಕುಡಿತದಿಂದಾಗಿ ದೇಹವು ಉಪ್ಪಿನ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯ - ಸಿಗರೇಟು : ಅಂಧತ್ವದ ಏಟು



ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಸಿಗರೇಟು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಭಾವಿಸುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಕಹಿ ಸುದ್ದಿ! ಈ ಚಟ ನಿಮಗೆ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಪೆಗ್ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಹ ಅಂಧತ್ವ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ದೊರೆಯಬಹುದೆಂದು ವಿಸ್‌ಕಾನ್‌ಸಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಅವರು ಸುಮಾರು 3600 ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಇತಿಹಾಸ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡು ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ 'ಸ್ಮೋಕ್' ಹಾಗೂ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಿಂದ 'ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್' ಹೆಚ್ಚು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರದ ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಕಣ್ಣಿನ 'ಮೋಸ್ಟ್ ಲೈಟ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್' ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಫ್ರೀ ರ್‍ಯಾಡಿಕಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ ಹಾಗೂ ವಿಪರೀತ ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಗೆ ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿಕಸಿತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಮೆಲೊನಾಮಾ ಎಂಬ ಚರ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಈ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರು ಸೆಂಟಿನೆಲ್ ಲಿಂಫನೋಡ್ ಮ್ಯಾಚಿಂಗ್ (Sentinel lymphnode maching). ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ವಯ ವೈದ್ಯರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗ್ರಸ್ಥ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೇಡಿಯೋ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಡೈ ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಡೈನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಹಬ್ಬುವಿಕೆ ಯಾವ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಇರಬೇಕೇ?

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒತ್ತಡ ಇರಬೇಕೆ?



● ಡಾ|| ಕಸ್ತೂರಿ ಬ. ಹುಣಶೀಕಟ್ಟಿ.

ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಒಂದು ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ನಳದಿಂದ (ನಲ್ಲಿಯಿಂದ) ನೀರು ಹರಿಯುವಾಗ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀರು ದೂರ ದವರೆಗೂ ಸಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಹೃದಯದಿಂದ ದೂಡಲ್ಪಟ್ಟ ರಕ್ತವು ದೂರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಕೈ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಗುರುತ್ವಾ ಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ದೂರ ಹಾಗೂ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಕತ್ತು, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಒತ್ತಡ ಇರಬೇಕು.

ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕವೇ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವು ಕೇಶವಾಹಿನಿಗಳಿಂದ (ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ) ಸೋಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಸಹ ಒತ್ತಡ ಬೇಕು.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಹೃದಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಒತ್ತಡ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು? ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

1. ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ (Systolic)- ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ತನ್ನ ಕವಾಟಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹೊರದೂಡುವಾಗ ಹೇರುವ ಒತ್ತಡ (ಗರಿಷ್ಠ ಒತ್ತಡ)
2. ಡಯಾಸ್ಟೊಲಿಕ್ (Diastolic)- ಅಂದರೆ ರಕ್ತವು ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಒಂದು ಹೃದಯದ ಕವಾಟದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸುವಾಗ ಇರುವ ಒತ್ತಡ (ಕನಿಷ್ಠ) ಒತ್ತಡ-

ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ Systolic
ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್ - Diastolic

ಇವೆರಡು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಗ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸು- 20-60 ಮಿ.ಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ

ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ನಂತರ-- 70 ಮಿ.ಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ

ಮೂವತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ- 80 ಮಿ.ಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ

ಮೇಲಿನ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಮಾತ್ರ ಡಯಾಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಒತ್ತಡ ಇರುವಷ್ಟು ಹೃದಯವಿನ್ನೂ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದವರೆಗೆ - 105/50 ಮಿ.ಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ

ಹದಿನೈದರಿಂದ ಹದಿನೇಳು ವರ್ಷ- 120/ 60-80 ಮಿ.ಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ

ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದವರೆಗೆ - 140/90 ಮಿ.ಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ

ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 50-60 ವರ್ಷದವರೆಗೆ 100+ ವಯಸ್ಸು ಡಯಾಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಅದು 90 ಮಿಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿಯನ್ನು ದಾಟಕೂಡದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಯಾವಾಗ?

1. ದಿನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕಡಿಮೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ 5-10 ಮಿಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ ಹೆಚ್ಚು.
2. ಚಳಿ ಇರುವಾಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಅಗಲವಾಗುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಮ್ಮಿ.
3. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಋತುಮತಿ ಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ 5-10 ಮಿಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅವರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವುದು ನಿಂತು ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅದೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರಿಗಿರುವಷ್ಟೇ ಅಥವಾ 5-10 ಮಿಮಿ ಆಫ್ ಮರ್ಕ್ಯೂರಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ, ಊಟದ ನಂತರ, ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾಡದೇ ನಿಂತಾಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೇ ಮಲಗಿದಾಗ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡು ವಾಗ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ನಿಂತಾಗ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.
5. ಇವೆಲ್ಲದರಕ್ಕಿಂತ ಬಹಳೇ ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಾಗೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾದ ಅಂಶವೂ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿಯಾದರೆ ದೇಹವು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಅಳತೆಯನ್ನು ಯಾರು, ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

1. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಗಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್

ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು.



2. ನಾವೇ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಜನರಲ್ ಚೆಕ್‌ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ಹೋದಾಗ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.
3. ಮೊದಲು ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದೇಸಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಿಂದ ಸಿಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯಾಕುಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಿ.ಪಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
4. ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬಿ.ಪಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾನೆ.
5. ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

1. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆಮಾಡಿ, ಆದಷ್ಟು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
2. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
3. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಬೇಡ.
4. ದೂರ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಕ್ಷಣ ತೋರಿಸಕೂಡದು.
5. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಊಟವಾದ ತಕ್ಷಣ ಬೇಡ.
6. ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಬೇಡ.

ಅಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ರೋಗಿ, ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡು (10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ) ಬಿ.ಪಿ. ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ ಏನೋ ಕುತೂಹಲ, ಆತಂಕದಿಂದಲೇ ಹೋಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡಿದಾಗ ಅವನ ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಈಗ ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಂದ ರೋಗಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಬಿ.ಪಿ.ಗೂ ಏನೊ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಕೂಡದು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಅವನ ಬಿ.ಪಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು. ಆಗ ನಿಧಾನ ವಾಗಿ "ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಇರ ಬೇಕಾದ ಬಿ.ಪಿ.ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಮತ್ತೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ನೋಡಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಬಂದು ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತೆ ಆಗದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿಸಾರಿ ಬಂದಾಗ ತಕ್ಷಣ ನೋಡದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸ ಬೇಕು. ಲೋಕಾರೂಢಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೇ ಅವನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ನೋಡುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡುವ ಸಾಧನ (Instrument) ಸ್ಫಿಗ್ಮೋಮ್ಯಾನೋಮೀಟರ್ (Sphyg momanometer)ನಲ್ಲಿ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ (ಪಾದರಸ) ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಏರಿ ಇಳಿಯುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ನೋಡದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬಿ.ಪಿ. ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ ಇರುವ ಒಂದು ಕೊಳವೆ ಅದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ (ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ) ಮಿ.ಮಿ. ಎಚ್.ಜಿ. ಎಂದು ಬರೆದ ನಂಬರುಗಳಿರುತ್ತವೆ (0-300 ವರೆಗೂ). ಉದ್ದನೇ ಚೀಲದಂತಿರುವ ಕಫ್‌ಗೆ ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಟ್ಯೂಬಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಏರಿಸಲು ರಬ್ಬರ್ ಬಲ್ಬನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಟ್ಯೂಬನ್ನು ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ರಬ್ಬರ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಮುಂಗೈ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಕಫ್‌ನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಫ್ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬೆರಳು ಜಾಗವಿರಬೇಕು. ಬಲ್ಬ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಳಿ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿದಾಗ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಬಲ್ಬ್‌ಗೆ ಒಂದು ಸ್ಕ್ರೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಿ.ಪಿ. ನೋಡುವಾಗ ಮೊದಲು ನಾಡಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆರಳಿಟ್ಟು ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ನಾಡಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಯಾವಾಗ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ. ಅಂದರೆ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ ಏರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಏರಿಸುವಾಗ ನಾಡಿ ಕೈಗೆ ತಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ ಇನ್ನೂ ಮೇಲೆ ಏರಿದ ಮೇಲೆ, ಅಂದರೆ 130 ಮಿ.ಮೀ. ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ನಾಡಿ ಸಿಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಏರಿಸಬಹುದು, ಅಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತರಬಹುದೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಏರಿಸಿದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅದೇ ಮತ್ತೆ ಬಿ.ಪಿ. ಏರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈಗ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿಯನ್ನು 130 ಮಿ.ಮಿ. ಗಿಂತ 10ರಿಂದ 20 ಮಿ.ಮಿ. ಜಾಸ್ತಿ ಏರಿಸಿ, ಸ್ಟೆಥೊಸ್ಕೋಪನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಮುಂಭಾಗದ ಬ್ರೆಖಿಯಲ್ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಸ್ಟೆಥೊಸ್ಕೋಪಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಲು ಶುರುಮಾಡಬೇಕು. 130ರ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ (130-134 ಮಿ.ಮೀ.) ಟಕ್-ಟಕ್, ಟಕ್-ಟಕ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಬ್ದ (ಕೊರೊಟ್‌ಕೋಫ್ಸ್) ಕೇಳಿದಾಗ ಅದೇ ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್. 134 ಮಿ.ಮಿ. ಅಂತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಈ ಶಬ್ದದ ಜೋರು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ, ಒಂದೇ ಸಲ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್. ಇದು 82 ಮಿ.ಮೀ. ಅಂತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ (ಬಿ.ಪಿ.) 134/82 ಮಿ.ಮಿ. ಆಫ್ ಮರ್‌ಕ್ಯೂರಿ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. •

ಲೇಖಕಿಯ ವಿಳಾಸ :

ಸಹಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕಿ, ಫಿಸಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ
ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು
ಬಾಗಲಕೋಟೆ - 587101

ನೋವನರಿತವರುಂಟು. ಸಾವನರಿತವರಿಲ್ಲ. 12ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಶರಣ ಅನುಭಾವಿ ಅಲ್ಲಮರು "ದೇಹ ಮೋಹ ಭ್ರಾಂತು ಮುಸುಕಿ ಮಾಯೆಯ ಬಾಯ ತುತ್ತಹುದು ಚೋದ್ಯವೇನು ಹೇಳಾ ಗುಹೇಶ್ವರಾ" ಎಂದರು. ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿತನಕ ಹರಡಿದ ನೋವನರಿವ ನರಜಾಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹೊಸ ಹೊಸ ಶೋಧಗಳಿಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೊಸ ಆಯಾಮ. ನೋವನರಿಯುವ, ನೋವನಳಿಸುವ ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವು ಮುಂದೆ ಸಹಕಾರಿ.



ನೋವಿನ ಅರಿವು

● ಎಸ್.ಎನ್. ಭಟ್

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಜಾದೂವಿನಂಥ ಒಂದು ಘಟನೆ ಒಮ್ಮೆ ನಡೆಯಿತು. 1846ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 16. ಬೋಸ್ಟನ್‌ನ ಮುದ್ರಣಕಾರ ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್ ಅಬ್ಬೋಟ್. ಆತ ಮಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ. ಈಥರ್ ಉಸಿರೆಳೆದದ್ದೇ ತಡ, ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಾದ ಜಾನ್ ಕಾಲಿನ್ ವಾರೆನ್ ಆತನ ಮೇಲೆ ಹರಿತ ಚಾಕುವಿನ ಗೆರೆ ಎಳೆದರು. ಕಿರಿದು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಬ್ಬೆರಗಾದರು. ಗಿಲ್ಬರ್ಟ್‌ನ ದವಡೆಯ ಗಂಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಆತ ಕಮಕ್ ಕಿಮಕ್ ಎನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಅರಿವಳಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಈ ಸಂದರ್ಭವು ಲಂಡನ್ನಿನ ಪೀಪಲ್ಸ್ ಜರ್ನಲ್‌ಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿತು. ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಹೀಗಿತ್ತು. "ನಾವು ನೋವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದೇವೆ!"



ನಿಜ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಾವು ನೋವನ್ನು ಗೆದ್ದಿದ್ದೇವೆ. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಜನರ ನೋವು ಗೆಲ್ಲಲಾಗಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸರಳ ಉಪಾಯ ಹೊಳೆಯಿತು. ಅವರ ಕೆಲಸ ಸಲೀಸಾಯಿತು. ಆದರೆ ಮೈಗ್ರೇನ್, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೀಲು ಸಂದಿನ ನೋವುಗಳಂಥ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಶತ ಶತಮಾನದಿಂದಲೂ ನೋವು ನೀಗುವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಶೋಧ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅರ್ಬುದ, ಹೃದ್ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗಿಂತ ಈ ನೋವು ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರ ಸಂಕೀರ್ಣ. ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಿನ್ನಗೊಳಿಸುವ, ದೇಹವನ್ನು ಜರ್ಜರಗೊಳಿಸುವ ನೋವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ನಿಲ್ಲಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಮಾನವ ದಿನ ಅಪಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲೊಂದೇ ಎಡೆ ನೂರು ಬಿಲಿಯ ಉತ್ಪಾದನಾ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾರಣ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೋವನ್ನು ಕೇವಲ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಕಾಲ ಈಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ರೋಗವೆಂದೇ, ಅವಸ್ಥೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಈ ದಶಮಾನವನ್ನೇ "ನೋವರಿಯುವ ಮತ್ತು ನೋವಳಿಸುವ ದಶಮಾನ"ವೆಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ.

ನೋವನ್ನರಿಯುವ ವಿವಿಧ ಶೋಧನೆಗಳಂತೂ ಅಚ್ಚರಿ ತರುವಂಥವು. ಹೈಟೆಕ್ ಪಡಿಯಚ್ಚಿನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ. ಜೀನ್ ಕುರಿತಾದ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಆವಿಷ್ಕಾರ. ನೋವಿನ ಕಾರಣವರಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಂದು ಜೀವಾಣುವಿನ ಮೊಲೆಕ್ಯುಲಾರ್ ತನಕ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ನೋವಿನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ, ಲಿಂಗಭೇದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ. ಔಷಧವನ್ನು ನೋವಿನ ಕಣಪತ್ತ ಒಯ್ಯುವಂತಹ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ನಮಗಿಂದು ತಿಳಿದಿವೆ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವಿನ ಮೂಲ ನೆಲೆ ಹಿಡಿದು ಜಾಲಾಡಿಸಬಲ್ಲ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನಮಗಾಗಿದೆ.

ನಿಖರ ಔಷಧ ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನೋವರಿಯುವ, ನೋವಳಿಸುವ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆಂದು ಟೊರೆಂಟೊ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮೈಕೇಲ್ ಸಾಲ್ಟರ್ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಹಿತ ಕಾಪಾಡಲು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಇದೆ. ಮರಳುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ. ಹಾಗೆಂದು ನಾಲಿಗೆ ಚಾಚಿ ಹೀರ ಹೊರಟೀರಿ. ನಾಲಿಗೆ ಚುರುಗುಡುವ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯ ಬಿಸಿ ಕೊಂಚ ಇಳಿಯುವ ತನಕ ಸುಮ್ಮನಿರುವಿರಿ. ನಾಲಿಗೆ ನಾಶ ತಪ್ಪುವ ನೋವು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಒದಗೀತು ತಾನೇ? ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಹುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆ ಅರಿಯುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಇಲ್ಲದವರು ಆ ಮಂದಿ. ಅವರ ಪಾಡು ಊಹಿಸಿ! ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸುಟ್ಟ ನೋವೇ ತಿಳಿಯದ ಮಂದಿ ಅವರು. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಗಂಟು, ಬಾವು, ನೋವು ಅರಿಯದೆ ಅಂಥವರು ಎಳೆವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರಿಗಿಂತ ನಾವೇ ಲೇಸಲ್ಲವೇ? ನೋವಿನ ತಿಳಿವಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಲ್ಲೆವು.



ಆದರೆ ಸತತ, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನೋವಿನ ತೊಂದರೆ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಅಂಥ ಉಪಟಳ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಎದ್ದರಂತೂ ಸಾವೇ ಲೇಸೆನಿಸೀತು. ನರಾಗ್ರಗಳ ತೊಂದರೆ, ಅರ್ಬುದದಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಸಹ ಅಸಹನೀಯ ನೋವುನುಂಗಿ ಬದುಕೇ ದುಸ್ತರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಪರಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಮಂದಿಗಷ್ಟೇ ಅರ್ಥವಾದೀತು. ಕನ್ನಡದ ಗಾದೆಯ ಮಾತೇ ಇದೆಯಲ್ಲ. "ಬಂಜೆ ಬಲ್ಲಳೆ ಹೆರುವ ಬನ್ನವ?" ಹೆರಿಗೆ ನೋವಾದರೂ ಹೆತ್ತ ಕರುಳಿಗಷ್ಟೇ ಅರ್ಥವಾದೀತು

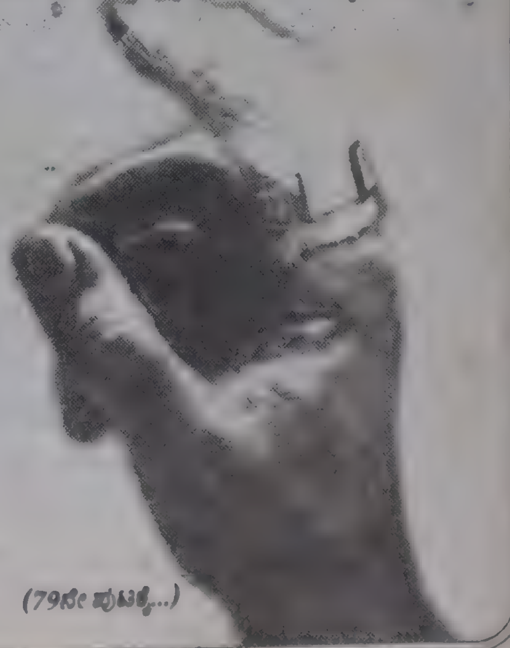
ಸಿಂಥಿಯಾ ಎಂಬಾಕೆಗೆ 42ರ ಹರೆಯ. 21 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಆಕೆ ನರ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಳು. ಆಕೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿರುವ ರೋಗಿ. ಆಕೆ ತನ್ನ ನೋವನ್ನು 21 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನುಭವಿಸಿದ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾಳೆ. "ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ನನ್ನ ನೋವು ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದು ಬೆಂಕಿಕೊಟ್ಟಂತೆ ನೋವು! ಲಿಸಾ ಎಂಬಾಕೆಯದು ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಭವ. ಮೈಗ್ರೇನ್ ರೋಗಿಯಾಕೆ. "ಯಾರೋ ಬಿಸಿ ರೈಲು ಕಂಬಿ ತಲೆಗಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ನೋವು." ಲಿಸಾಳಿಗೆ ಇದು 20 ವರ್ಷದ ಅನುಭವ.



ನಮ್ಮ ದೇಹ ಅಂಥ ಯಮಯಾತನೆಯನ್ನೇಕೆ ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ? 25 ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೋವು ಅನುಭವ ಬಣ್ಣಿಸುವಾಗ ರಾಸಾಯನಿಕ ದೂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನೇ ಬೋಧಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಕೂಡಾ. ಈ ದೂತರ ಹಾದಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭ. ಮಿದುಳೊಳಗಿನ ಅಂತಿಮ ಗುರಿ. ಆದರೆ ಇಂದು ತಜ್ಞರು ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ನೋವೆಂಬುದು ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಅನುಭವ. ನಮ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ದೂತರ ಸಂದೇಶ ರವಾನೆಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ನೆನಪಿನಾಳದ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಸುರಿತದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂತ್ಯಾನುಭವ.

ಸಂವೇದನೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವುದು ಜೀವಕಣದೊಳಗೆ. ಅಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದನೆ ಚಾಲನೆ. ಮುಂದೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ರವಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ನೋವು ದೂತಕಗಳು ಮಿದುಳಿನೊಳಗೆ ಕದತಟ್ಟಿ 'ಅಯ್ಯೋ' ಎನ್ನುವ ಉದ್ಗಾರ ಹೊರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಂವೇದನೆಗೆ ಸೆಕೆಂಡಿನ ಕಣ ಭಾಗವಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಅಂಥ ತಾಳಮೇಳವಿದೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವೆಂಬ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ! ಅಬ್ಬ ಮುಂದಿನ ಘಟನಾವಳಿ ಓದಿ. ದೇಹದೇಗುಲದ ಮಿದುಳ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡುವ ನಾಟಕದ ಪರಿ. ನೋವಿನ ತಾಣಕ್ಕೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳ ದಂಡುಕಣ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂಡೋರ್ಫಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್‌ಗಳು ನೋವು ಆರಂಭವಾದ ತಾಣದತ್ತ ಬಂದು ಸುರಿಯುತ್ತವೆ. 3 ದಶಕದ ಹಿಂದೆ 'ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಪಿ' ಅಂಶವಷ್ಟೇ ನೋವು ಶಾಮಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಅಂಥ ಅಸಂಖ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ತೆರೆಮರೆಯಾಟ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ! ನೆನಪು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೈವಾಡ ಸಹ ಇದೀಗ ತಾನೇ ತಿಳಿದಿದೆ!

ಸ್ವಾರಸ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಹೀಗಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನೋವಾದಾಗ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಭಾವನೆ, ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಅರಿವು ಕೂಡಾ ಸದಾಕಾಲ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಲಹರಿ, ಸಂದರ್ಭ, ಸಮಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಆಯಾ ದಿನ ಇಂಥ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಡಾನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ ಏಟಾಯಿತೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಚೆಂಡಾಟದ ರಭಸಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಪೆಟ್ಟಾಯಿತೆನ್ನಿ. ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉಂಟುಮಾಡಲು ನೋವಿನ ಭಾವಕ್ಕೆ ಆಯಾ

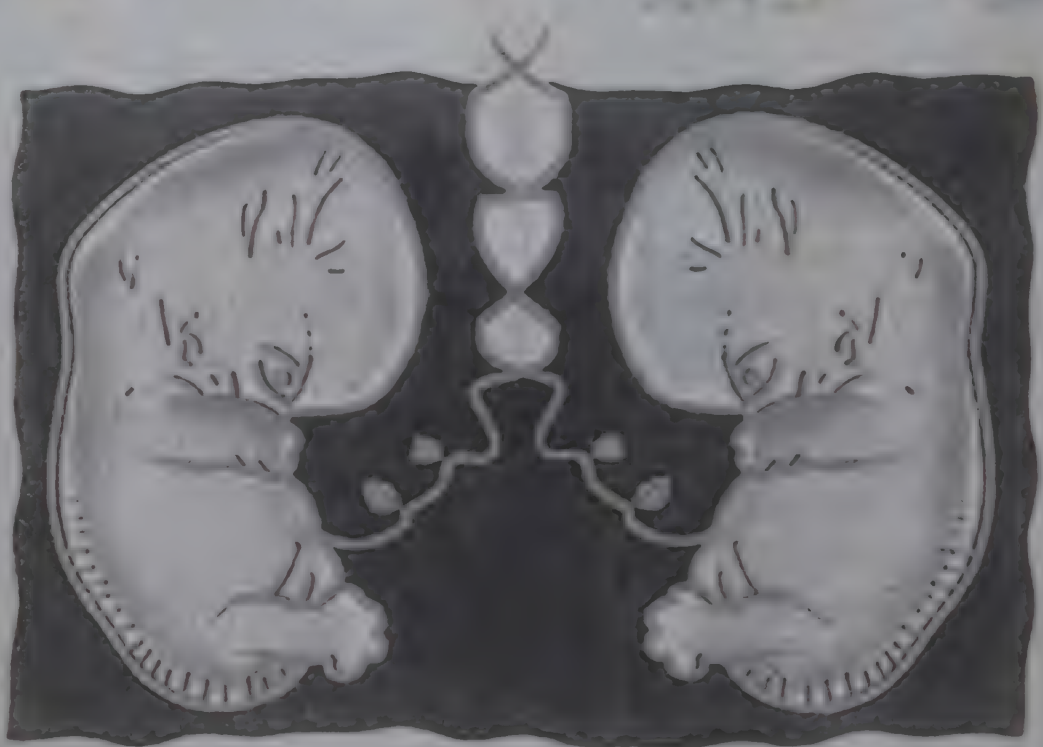


(79ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳ ಊರಿನ ಕಥೆ

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಉಮ್ರಿ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ತದ್ರೂಪಿಗಳ ತವರೂರು ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದಲ್ಲ... ಎರಡಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯ ಸಾರಾಂಶ.

● ಪಿ.ಪಿ. ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ್



ಅವಳಿಗಳು, ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳ ಜನನ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?

ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶದ ಉಮ್ರಿ ಎಂಬ ಕುಗ್ರಾಮವು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ನಿಧಿಗೂ ಮಿಗಿಲೆಂಬಂತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಷ್ಟೇ - ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ನೋಡಲು ಒಂದೇ ತರಹವಿದ್ದರೂ ಅವರ ಹಾವ-ಭಾವ, ನಡೆ-ನುಡಿ, ವಿಚಾರಿಸುವ ಧಾಟಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಗ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲೂ 'ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಏಕರೀತಿ'ಗಳು ಕಾಣಸಿಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಸುಮಾರು 8,000ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಉಮ್ರಿಯಲ್ಲಿ 120 ತದ್ರೂಪಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ನಂಬುವಿರಾ? ಅದೂ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ತದ್ರೂಪಿ, ಅವಳಿಗಳೆಂದರೆ ಇದು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಸ್ಮಯದ ಸಂಗತಿ! ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ವೀರ್ಯಾಣು ಸಮ್ಮಿಲನವಾದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಬಾರಿ ಎರಡು ಅಂಡಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಂಯೋಗಗೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳ ಜನನದ ರಹಸ್ಯವೇನು?

ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಮಾಲಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಬಯಾಲಜಿ' (CCMB)ಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ. ಲಾಲ್ಜಿ ಸಿಂಗ್ ಅವರು ಹಳ್ಳಿಗರ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಂಡು ಆ ಕುರಿತ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದಾರೆ. ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳ ಹೆತ್ತವರ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ಬಗೆಯ ಅವಳಿಗಳ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಂತಹ ಅವಳಿಗಳ ಜನನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೂ ಹೊಳೆದೀತು.

ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳ ಜೀನ್‌ಗಳು ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕುಟುಂಬವೊಂದರ ಎರಡು ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗಬಹುದು. 'ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ರೀಅರೇಂಜ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಡಿಎನ್‌ಎ' ಎನ್ನಲಾಗುವ ಈ ವಿಸ್ಮಯ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವುದೆ? ಉಮ್ರಿಯ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೇರಲ್ಲೋ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಇಂತಹ ವರ್ತನೆಗಳಿಗೆ ಜೀನ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾದರೆ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಜೀನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವವೆಂಥದ್ದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನಶೀಲರಾಗಬೇಕಿದೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಅಪರಾಧವೆಸಗಿದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನು ಅಪರಾಧಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸುವುದು?! ಆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅವರ ಡಿಎನ್‌ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಾರವು. ಮೇಲಾಗಿ ತದ್ರೂಪಿ ಅವಳಿಗಳಂತಹ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಸಹಜ ಜನನವು ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿ ಹಬ್ಬುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ.

ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲರಾಗಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಮಾನವನಲ್ಲೇ ತದ್ರೂಪಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದರ ಹಿಂದಿನ ರಹಸ್ಯ ಭೇದಿಸುವ ಕುರಿತು ಉಮ್ರಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ದೋಷಗಳಿರುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯೂ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಡಾ. ಲಾಲ್ಜಿ ಸಿಂಗ್‌ರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

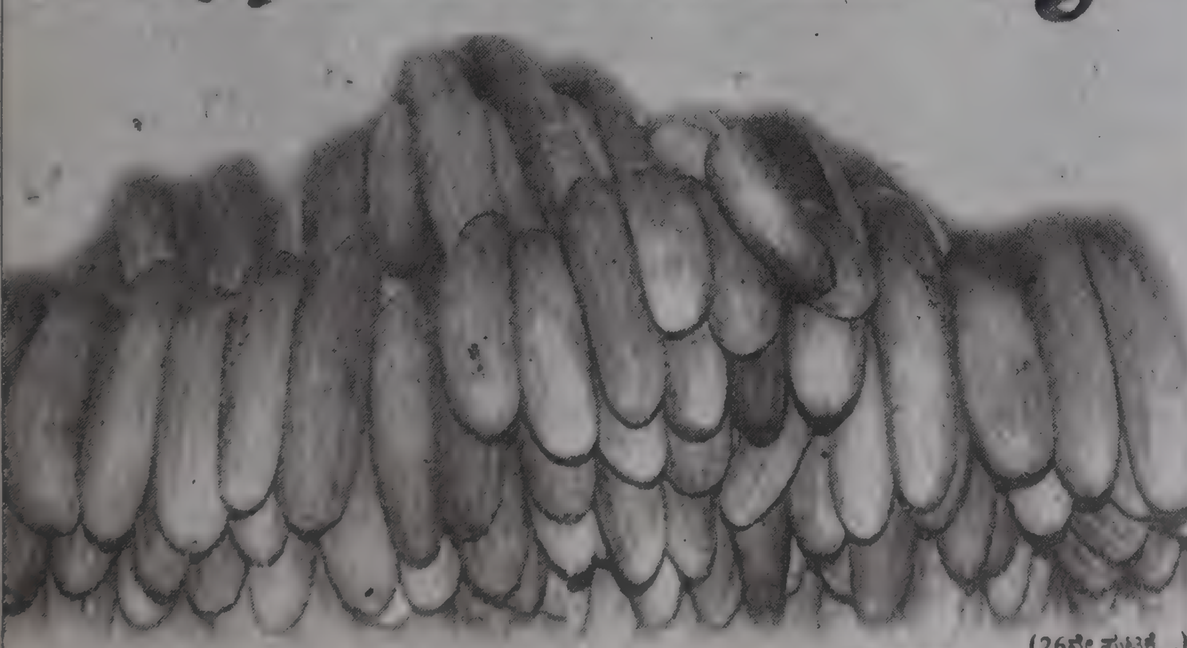
ಸೌತೆಕಾಯಿ! ಔಷಧಿಯಾಗಿಯೂ ಸೈ!

ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಮರುಳುಮಿಶ್ರಿತ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಇರುವ ಹೆಸರು "ಕುಕುಂಬಿಸ್ ಸಟೈವಕ್" ಎಂದು. ಎರಡನೆಯದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಉದ್ದನೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ. ಇದಕ್ಕಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು 'ಕುಕುಂಬಿಸ್ ಆಲ್‌ಟಿಮಸ್' ಎಂದು. ಈ ಎರಡೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದೇ ತೆರವಾಗಿದೆ, ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಉದ್ದನೆಯ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಕಾರರು 'ತ್ರಪುಷ', 'ಕಂಟಕೀಫಲ', 'ಸುಧಾವಸ' ಹಾಗೂ 'ಸಶೀತಲ' ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ದನೆಯ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು 'ಕರ್ಕಟಿ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಗ್ರಂಥವಾದ 'ಭಾವ ಪ್ರಕಾಶ'ದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

"ತ್ರಪುಸಂ ಲಿಘು ನೀಲಂಚ ನವಂ
ತೃಟ್‌ಕ್ಷಮದಾಹಜಿತ್,
ಸ್ವಾದು ಪಿತ್ತಾಪಹಂ ಶೀತಂ ರಕ್ತಪಿತ್ತಹಂ ಪರಂ
ತತ್ ಪಕ್ವ ಆಮ್ಲ ಉಷ್ಣಂಸ್ಯ ಪಿತ್ತಲಂ ಕಫವಾತನಂತ್
ತತ್ ಬೀಜಂ ಮೂತ್ರಲಂ ಶೀತಂ ರೂಕ್ಷಂ ಪಿತ್ತಾಸ್ರ
ಕೃಚ್ರಜಿತ್."

ಅಂದರೆ "ಸಣ್ಣ ಹೊಸ ಹಾಗೂ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಮುಳ್ಳು-ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಶೀತ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಗ್ಲಾನಿ, ಮೈಉರಿ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೀರ ಹಣ್ಣಾದ ಫಲವು ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಉಷ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತಜನಕವಾಗಿದ್ದು ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳು ಶೀತ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಮೂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ."



(26ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾವಿನಂಚಿಗೆ ನೂಕುವ C.A.D

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಕೂರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಡಿಸೀಜ್ (C.A.D). ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾವಿನಂಚಿಗೆ ತಳ್ಳುವ ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಶೇಖರಣೆಯಾದಾಗ C.A.D ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ 15ನೇ ವರ್ಷದಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹಣ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಎಣ್ಣೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸುವವರು C.A.Dಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ 60-65ರ ವರ್ಷದಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ C.A.D ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಎದೆನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಪತ್ತೆಯಾಗದ ರೋಗಿಗಳು ದಿಢೀರ್ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಡಾ. ವಿನೋದ ಶೇಟ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. C.A.D ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇವುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು C.A.Dಯನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ರೋಗದ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳೂ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ C.A.Dಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರೀಕೃತ 3-D C.C.G ಮೂಲಕ ಮೊದಲನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ, ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಶೇಖರಣೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಕೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೊರರೋಗಿಗಳಾಗಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿ, ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಚಿತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಚಾರ ನೀಡುವ ಅವಧಿ 3ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳಿನದಾಗಿದ್ದು, ಶೇಕಡಾ 89ರಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಂಜೀವಿನಿ ದಾಖಲಿಸಿದೆ. ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಮತ್ತು ಬೈಪಾಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್‌ಕೇರ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಸದ್ಯ, ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಮುಖ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕುಮಾರಪಾರ್ಕ್ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಫೋನ್ ನಂಬರ್ - 2201595, ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ - 98440 - 23409.

ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು

ಜೆ.ಪಿ.ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು ಫೋ: ನಂ - 9845518761
ಎಸ್.ಎಸ್. ಟ್ರೇಡಿಂಗ್, ಬಿಜಾಪುರ ಫೋ: ನಂ- 251443
ಡಾ॥ ಡಿ.ಎಸ್. ಅಣ್ವೇಕರ್, ಕಾರವಾರ



ವೈದ್ಯಲೋಕದ ವಿಸ್ಮಯ

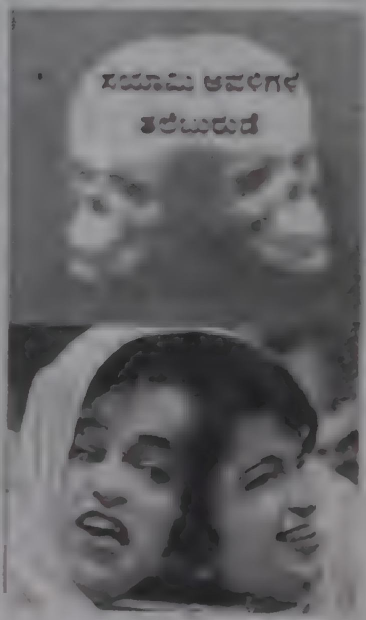
ಅವಳಿಗಳು

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಇರಾನಿನಲ್ಲಿ ಬೈಜಾನಿ ಅವಳಿಗಳ ತಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಫಲವಾದಾಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅನುಕಂಪದ ಅಲೆ. ಅವರ ಹಿಂದೆಯೇ ಸೊಂಟಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮ್ಮ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಗಂಗಾ-ಜಮುನಾ ಅವಳಿಗಳೂ ಸುದ್ದಿಯಾದರು. ಒಂದೇ ತರಹದ ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಜನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅವಯವಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಅವಳಿಗಳು ಇಂದು ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಸವಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅಂಥವರ ವಿಸ್ಮಯ ಲೋಕ...

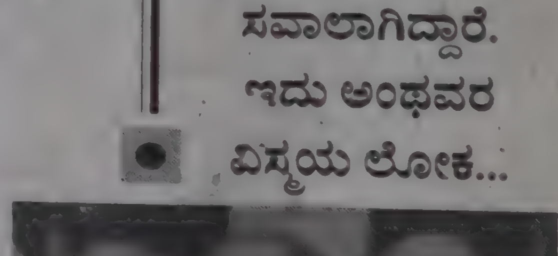
ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ 8ನೇ ತಾರೀಖು: ಎಂದಿನಂತೆ ಅದೊಂದು ಸಂತಸದ ದಿನವಾಗಿತ್ತು. ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆಯ ಕಿರಣಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಭೂಮಿಯನ್ನಾವರಿಸಿದ್ದ ಕತ್ತಲೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಹಸಿರು ಹುಲ್ಲು ನಸುನಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೂಗಳು ನವೋಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಅರಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಬೆಳಗಿನ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಕಾಫಿ ಹೀರಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಹಿಡಿದಾಗ ಅದೆಂಥ ಕರಾಳ ದಿನವೆಂಬ ಅರಿವಾಯಿತು ! ಇರಾನಿನ ಬಿಜಾನಿ ಸಹೋದರಿಯರಾದ ಲಾದಾನ್ ಮತ್ತು ಲೇಲಾರನ್ನು. ಅಂದು ಮೃತ್ಯು ತನ್ನ ವಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು! ಇರಾನಿನ ಫಿರೋಜಾಬಾದ್‌ನ ಬಡಕುಟುಂಬವೊಂದರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಈ ಸಹೋದರಿಯರು, ತಲೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಇವರೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹನ್ನೊಂದು ಮಕ್ಕಳು ಆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ! ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಕಾನೂನು ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದ ಈ ಅವಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಲೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿಂದ ಕಳೆದ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸಿಂಗಾಪುರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಈ ಹಿಂದೆ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆಂದು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರು. ಸಿಂಗಾಪುರದ ರ್‍ಯಾಫೆಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಕೀತ್ ಗೋಹ್ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ 24 ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ 100 ಸಹಾಯಕ ವೈದ್ಯರ ತಂಡವು 53 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಕಡೆಗೂ ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅವರು ಬದುಕುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವರೀರ್ವರ ಮೆದುಳುಗಳು ಒಂದೇ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಆ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅವರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದ ಕೂಡಲೇ ಇಂತಹ ಇನ್ನೊಂದು ಸಯಾಮಿ ಜೋಡಿ ಜುಲೈ 12ರಂದು





ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣತೆತ್ತ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು



ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾದ ಜಾವಾ ದ್ವೀಪದ ಬಾಡುಂಗ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದೆ! ಇವುಗಳ ತಲೆ, ಕೈ ಕಾಲು ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅರ್ಜೆಂಟಿನಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಒಂದು ಜೋಡಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಿಸಿದೆ. ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ದೇಹ ಒಂದೇ ಇದ್ದು, ತಲೆಗಳು ಎರಡಿವೆ! ಮಿದುಳುಗಳೂ ಎರಡು!

ಬಿಜಾನಿ ಸಹೋದರಿಯರಂತೆ ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಹ್ಮದ್ ಮತ್ತು ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಇಬ್ರಾಹಿಂ ಎಂಬ ಗಂಡು ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ತಲೆಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಣಾಂತಕವಾಗಬಹುದಾದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಇವರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಇಂಥ ಕೆಲವು ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. 2001ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ನೇಪಾಳಿಗಳಾದ ಗಂಗಾ ಮತ್ತು ಜಮುನಾ ಎಂಬ ಹನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ 96 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯ ಸುದೀರ್ಘ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರೂ ತಲೆಗಳಿಗಂಟಿಕೊಂಡೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರು. 2000ದ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜೋಡೀ ಮತ್ತು ಮೇರಿ ಎಂದು ಹೆಸರಾದ ಅವಳಿ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಜೋಡೀ ಉಳಿದುಕೊಂಡಳು, ಮೇರಿ ಮಡಿದಳು. ಇವರ ದೇಹ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಈ ರೀತಿ, ಸಯಾಮಿಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಬಿಜಾನಿ ಸಹೋದರಿಯರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ನಡೆದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟಕರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಪ್ರಥಮದ್ದಾಗಿತ್ತು.





ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಗಂಗಾ ಮತ್ತು ಜಮುನಾ ಎಂಬ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರು ಅಯಾರಾ ರತನ್ ಹಾಗೂ ಜಯಾರಾ ರತನ್. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿರುವ ಇವರೂ ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 34 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗಿರುವ ಇವರು, ಕನ್ನಡದ 'ಎಚ್2ಒ' ಹಾಗೂ ತಮಿಳಿನ 'ವೈ2ಕೆ' ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಿರುವರಲ್ಲದೆ ಡ್ರೀಮ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ಕಸ್ ಕಂಪೆನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಬೇರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ.

ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳೆಂದರೇನು?

ಮೇಲೆ ನೋಡಿದ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳೆಂದರೇನೆಂಬ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವಳಿಗಳ ದೇಹಗಳು ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗದಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಅವಳಿಗಳನ್ನು 'ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿ'ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಸಂಯೋಜಿತ ಅವಳಿಗಳೆಂದೂ (Conjoined Twins) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿದ್ದು ಚಂಗ್ ಮತ್ತು ಎಂಗ್ ಬನ್‌ಕರ್ ಎಂಬ ಅವಳಿಗಳಿಂದ. ಇವರೇ ಈ ರೀತಿಯ ಮೊದಲ ಅವಳಿಗಳು. ಇವರು 1811ನೇ ಇಸವಿಯ ಮೇ ತಿಂಗಳ 11ನೇ ತಾರೀಖಿನಂದು ಚೀನೀ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಥೈಲೆಂಡ್‌ನ ಮೆಕ್ ಲಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಥೈಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವರ ಹೆಸರು ಚನ್ ಮತ್ತು ಇನ್ ಎಂದಿತ್ತು. 1939ರ ಮೊದಲಿಗೆ ಥೈಲೆಂಡ್‌ನ ಹೆಸರು ಈ ಮೊದಲು ಸ್ಯೆಯಾಮ್ ಎಂದಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳೆಂದು (Siamese Twins) ಹೆಸರಾಯಿತು.



ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳೇ,

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ನಿಮಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಬಂಧುಬಳಗಕ್ಕೂ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು. ಹೃದಯವನ್ನು ನೀವು ನರಳಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಯಾವುದೇ ಎಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಅಥವಾ ಬೈಪಾಸ್‌ಸರ್ಜರಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಬಹು ಭಿನ್ನವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಇವರು ಒಂದು ವಿನೂತನವಾದ, ನೋವುರಹಿತ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರಕ್ತ ನಾಳದ ರೋಗ (ಬ್ಲಾಕೇಜ್) ವನ್ನು ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಿಡಿಯುವ ಸಾಧನವಾದ ಇ. ಡಿ.ಸಿ.ಸಿ.ಜೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ (ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಔಷಧ) ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದಾಗಿದೆ.

- ದೈನಂದಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಹಾರ, ಯೋಗ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ, ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು
- ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೋವು ರಹಿತ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದು, ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದ್ದು
- ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 4 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗಿ ಸೇರುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ಸಂಜೀವಿನಿ ಹಾರ್ಟ್ ಕೇರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್

ನಂ. 15, ಶ್ರೀಕಂಠ ಲೇಔಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 1

ಫೋನ್: 2201595 / 98440 23409

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆ?

ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುವುದಕೆ, ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ಪೂರ್ವ ಸೂಚನೆಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

- ತೀವ್ರ ತರವಾದ ಹಿಂಡುವಂತಹ ಅಥವಾ ಕೊಲ್ಲುವಂತಹ ಎದೆನೋವು
- ಎಡಭುಜ, ಎಡಗೈ ಹಾಗು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೋವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಲ-ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಗಿತ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಉಬ್ಬರ

ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಯಾವತ್ತೂ ಉತ್ತಮ. ಹೃದಯವನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಿದರೆ ಹೃದಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಅವಳಿಗಳು ಎಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿದರೂ ಅವರಿಗೆ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. ಈ ಅವಳಿಗಳ ಎದೆಗಳು ಒಂದು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ (Cartilagenous band) ಕೂಡಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಇವರು 1843ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾರಾ ಮತ್ತು ಎಡಿಲ್ಯಾಡೆ ಯೇಟ್ಸ್ ಎಂಬುವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹತ್ತು ಹಾಗೂ ಹನ್ನೆರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆಯರಾದರು. 1874ರ ಜನವರಿ ಹದಿನೇಳರಂದು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು! ಆಗ ಅವರ ವಯಸ್ಸು 62 ಆಗಿತ್ತು.

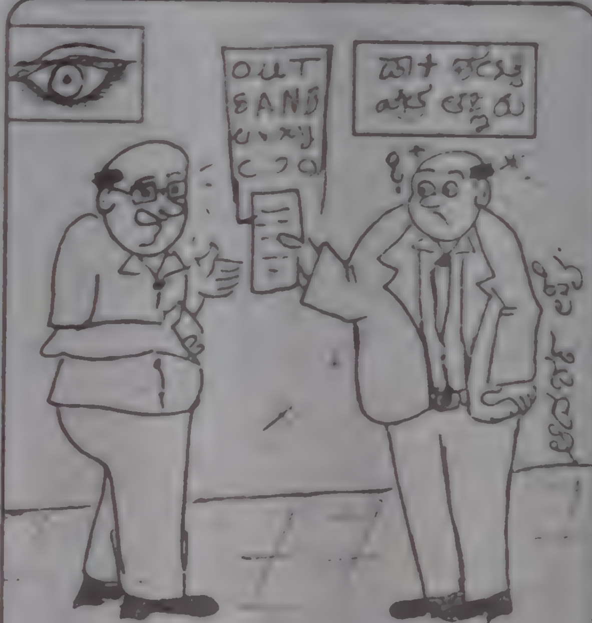


ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಥೊರ‍್ಯಾಕೋಪೇಗಸ್ (Thoracopagus). ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳ ಎದೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಪೈಯೋಪೇಗಸ್ (Pyopagus). ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ನಿತಂಬಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯದು ಕ್ರೇನಿಯೋಪೇಗಸ್ (Craniopagus). ಇದರಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳ ತಲೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಲಾದೆನ್ ಹಾಗೂ ಲೇಲಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗೇ ಆದದ್ದು. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಇಶ್ಚಿಯೋಪೇಗಸ್ (Ischiopagus). ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಸೊಂಟ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. 25,000 ದಿಂದ 80,000 ಜನನಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಇಂಥ ಜೋಡಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಅವಳಿಗಳು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜೋಡಿಗಳು ಹೃದಯ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮೊದಲಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಒಂದು ಶಿಶು ಸತ್ತು ಮತ್ತೊಂದು ಉಳಿಯಬಹುದು, ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಸಾಯಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಅವಳಿಗಳೇಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ?

ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹುಲಿ ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಮರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರು ಒಂದೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುವ ಇಲ್ಲವೇ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅವಳಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನಾವು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂಥ ಅವಳಿಗಳನೇಕರು ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರೂಪಾ, ದೀಪಾ ಎಂಬ ಅವಳಿ ಸಂಗೀತ ವಿದೂಷಿಯರು, ಪ್ರಮೋದಿನಿ, ಪ್ರಶಾಂತಿನಿ ಎಂಬ ಕಿರುತೆರೆ ನಟಿಯರು, ಹೀಗೆ ಹಲವು ಜೋಡಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅವಳಿಗಳ ವಿಷಯವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಕಥೆಗಳೂ, ಶಂಕರ್‌ಗುರು, ದಾರಿ ತಪ್ಪಿದ ಮಗ, ಸೀತಾ ಗೀತಾ, ಕಿಶನ್ ಕನ್ನಯ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳೂ ತಯಾರಾಗಿವೆ.



ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...! ಮೊದಲ ಮೊದಲು ಈ ಕನ್ನಡಕದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣ್ತಿತ್ತು...! ಆದ್ರೆ ಈ ಬಿಲ್ ತೋರಿಸ್ದಾಗಿನಿಂದ ಏನೂ ಕಾಣ್ತಾನೇ ಇಲ್ಲಾ...!

ಅವಳಿಗಳು ಏಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲೇಳುವುದು ಸಹಜ.

ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಎರಡು ಅಂಡಾಣುಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದು ಒಂದು ಬಗೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿನೋವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳೆಂದು (binovular twins) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಅಂಡಾಣುವಿನಿಂದ ಎರಡು ಶಿಶುಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಬಗೆ. ಇದು ಯೂನಿಓವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳೆಂದು (uniovular twins) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು (ovum) ಹಾಗೂ ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು (sperm) ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಿ ಯುಗ್ಮಜವಾಗುತ್ತದೆ (Zygote). ಏಕಕೋಶದ ಈ ಯುಗ್ಮಜ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಬಾರಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಿ ಪಿಂಡ ಗೂಸಾಗುತ್ತದೆ (embryo). ಅನಂತರ, ಇದು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಶಿಶುವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿನ ವರ್ಣತಂತುಗಳನ್ನು (Chromosomes) ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಶಿಶುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಯೂನಿಓವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳು. ಇವುಗಳ ರೂಪ, ಲಿಂಗ, ಬಣ್ಣ, ರಕ್ತದಗುಂಪು, ಬೆರಳಚ್ಚು ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಪಿಂಡವಾದ (embryonic disc) ನಂತರ ವಿಭಜನೆಯಾದರೆ, ವಿಭಜನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗದೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಯೂನಿಓವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳು ಒಂದೇ ಮಾಸುವನ್ನು (Placenta ಶಿಶುವಿಗೂ ತಾಯಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಆಹಾರವೊದಗಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶ) ಪಡೆದಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ಜರಾಯು ಚೀಲದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯಾದ ಬಿನೋವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಅವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಫಲವಂತಿಕೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆಗ ಅವಳಿ, ತ್ರಿವಳಿ, ನಾಲ್ಕು, ಐದರ ಸಮೂಹದ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಡಾಣುಗಳು ಒಂದೇ

ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳ ಬಗೆಗಳು

ತಲೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗೆ - ಶೇ. 2ರಷ್ಟು

ಎರಡು ತಲೆ ಸೇರಿ, ಮುಖಗಳು ಎದಿರು ಬದಿರಾಗಿರುವುದು - ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ

ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು - ಶೇ. 6ರಷ್ಟು

ದೇಹಳ ಕೆಳಭಾಗಗಳು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿರುವುದು - ಶೇ. 5ರಷ್ಟು

ನಿತಂಬಗಳು ಹಿಂದೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು - ಶೇ. 19ರಷ್ಟು

ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳು ಮುಂದೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು - ಶೇ. 35ರಷ್ಟು

ವಿಶ್ವದ ಮೊದಲ ಸಯಾಮಿಗಳು - ಎಂಗ್ ಮತ್ತು ಚಂಗ್

ತ್ರಿವಳಿಗಳು - 3 ಶಿಶುಗಳು

ಆರು ಶಿಶುಗಳು - Sextuplets





ಈ ಸಯಾಮಿಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ

ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಋತು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಂದ ಫಲಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಎರಡರಿಂದ ಏಳು ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸಿದ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ! ಈ ಅವಳಿಗಳಿಗೆ Fraternal twins ಭ್ರಾತೃ ಅವಳಿಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ನಡುವೆ ರೂಪ, ಲಿಂಗ, ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪು ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವು ಎರಡು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಾಸುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ.

ಅವಳಿಗಳಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

ಹೆಲ್ಲಿನ್ ಎಂಬುವನ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ, ಅವಳಿಗಳು 80 ಜನನಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಆಗುತ್ತವೆ ಅಂತೆಯೇ, ತ್ರಿವಳಿಗಳು (ಮೂರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಸಮೂಹ) 80^2ಗೆ ಒಂದರಂತೆ, ನಾಲ್ಕು ಶಿಶುಗಳು, 80^3 ಗೆ ಒಂದರಂತೆ, ಹೀಗೆ ಜನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗಳು ಏಕೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ತಾಯ ಸಂಬಂಧದ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದ ಕಪ್ಪು ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗಳು ಹುಟ್ಟುವ ಆವೃತ್ತಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಮೊಂಗೋಲಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ. ಅವಳಿಗಳಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. 30-35ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅವಳಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಐದನೆಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಈ ಸಾಧ್ಯತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಬಂಜೆತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲೆಂದು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಿ, ಅವಳಿಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 'ಗೊನೇಡೋಟ್ರೋಪಿನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ.20ರಿಂದ 40ರಷ್ಟಾದರೆ, ಕ್ಲೋಮಿಫೀನ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಔಷಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ.5ರಿಂದ 6ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವ



ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೇ ಅವಳಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹೈಪೋಥೆಲಮಸ್‌ನಿಂದ ಮುಂಬದಿಯ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅವಳಿಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವಿಪರೀತ ಬೇಸಗೆಯಿಂದ ಅವಳಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಅವಳಿಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ಅವಳಿ ಗರ್ಭದಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಶಿಶುಗಳು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವಾಗುವುದರಿಂದ **ರಕ್ತದೊತ್ತಡ** ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಉದರದ ಅತಿಯಾದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವಿಕೆ, ಎದೆಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಕಾಲುನೋವು, ಊತ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಪೈಲ್ಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಶಿಶುಗಳಿಗಿರುವ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರು ಅಧಿಕವಾಗಿ **ಜಲಗರ್ಭ ಸ್ಥಿತಿ** (hydramnios) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸು ಅಸಹಜ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುಗಳು ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. **ಗರ್ಭಪಾತವೂ** ಆಗಬಹುದು. ಶಿಶುಗಳು ಸಹಜವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸದಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ತಲೆ ಮೊದಲು ಜನಿಸದೆ ಹಿಂಭಾಗ ಮೊದಲು ಜನಿಸಬಹುದು. (**ಬ್ರೀಚ್ ಜನನ**) ಅಥವಾ ಒಂದು ಶಿಶು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಿಶು ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದು ಜನಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸವದ ಅವಧಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು,



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಮೊದಲ ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಶಿಶುಗಳ ಜನನದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ಶಿಶುಗಳು. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಯಬಹುದು. ಶಿಶು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಫೀಟಸ್ ಪೆಪಿರೇಷಿಯಸ್ (Foetus papyraceous, or compressus) ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಶಿಶು ಬೇಗನೆ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗೊತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಫೀಟಸ್ ಎಕಾರ್ಡಿಯಾಕಸ್ (Foetus acardiacus) ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಿಶು ಹೃದಯರಹಿತ ವಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದರ ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರು ತ್ತದೆ! ಇವೆರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಯೂನಿಓವ್ಯುಲಾರ್ ಅವಳಿಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆ ಯೆಂದರೆ ಅವಳಿರಕ್ತಪೂರಣೆ (Twin transfusion syndrome). ಇದರಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಶಿಶುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಶಿಶುವಿಗೆ ರಕ್ತವು ಮಾಸುವಿನ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ, ಒಂದು ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಿಳುಚಿಕೊಂಡು ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ, ದೊಡ್ಡ ಮಗುವಿನಿಂದ ಅಧಿಕವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.



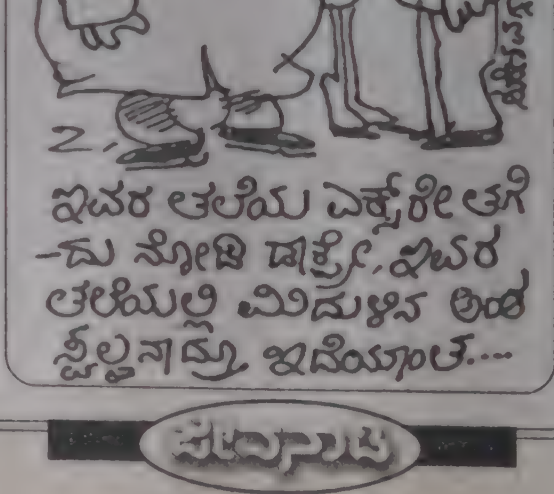


ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜನಿಸಿದ ಸಯಾಮಿಗಳು

ತ್ರಿವಳಿ ಹಾಗೂ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯ ಶಿಶುಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹೆಚ್ಚು ಹಿಗ್ಗ ಲಾರದೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭ್ರೂಣವಾದ ಬಳಿಕ ನಡೆಯುವ ಅಪೂರ್ಣ ವಿಭಜನೆಯಿಂದ, ಎರಡು ತಲೆಗಳು ಸೇರಿ ದಪ್ಪ ತಲೆ ಯಿರುವ, ಮೂರು ಕಣ್ಣುಗಳ, ನಾಲ್ಕು ಕೈಕಾಲುಗಳ ದೈತ್ಯ ಶಿಶು ಜನಿಸಬಹುದು!

ಅವಳಿಗಳ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವಾಂತಿ, ಎದೆಬಡಿತದ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ ಮೊದಲಾದವು ಅವಳಿ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಕಾಲಿನ ಊತ, ಪೈಲ್ಸ್, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತವೆ. ಎರಡು ಶಿಶುಗಳು, ಮಾಸು, ಉಲ್ಬದ್ರವ, ಇವುಗಳಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉದರ ಬಹಳ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಉದರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸು ವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶು ಅಂಗಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿಯು





ಭಾರತದ ಗಂಗಾ ಜಮುನಾ ಸಯಾಮಿ ಅವಳಿಗಳು

ತ್ತದೆ. ಶಿಶುಗಳ ಎದೆಬಡಿತ ಬೇರೆ ಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ 30 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವಳಿಗಳಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದರದ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹತ್ತು ವಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅವಳಿಗರ್ಭ ಹೊತ್ತ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಶಿಶುವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರುವಾಗ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 300 ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು 30 ವಾರಗಳಿಗೇ ಅವಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡ ಬೇಕು. ಆಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ಮಗು ಜನಿಸಿ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ಮಾಸುಗಳೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಯಿಂದ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ, ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಸುಧಾರಣೆ ಈ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ನಂ.13, ಯಶಸ್, 15ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, 2ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಡಾವಣೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 086.

ಉಗುರುಸುತ್ತು: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ಉಗುರುಸುತ್ತು ಆಗಿರುವ ಬೆರಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಾಧೆ ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ: ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುಪ್ರಕೋಪ ಉಂಟಾಗಿ ಆಗಾಗ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯ ವಾಯು ಹೊರಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಮೃದ್ಧ ನಿದ್ರೆಗೆ: ಗಸಗಸೆ ಪಾಯಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಉಂಟಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುರಿ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ತಿಂದರೆ ಕಣ್ಣುರಿ ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಈರಣ್ಣ ಬೆಂಗಾಲಿ, ಹಿಡಬ್ಲೂಡಿ ಕಾಲೋನಿ, ಅರಬ್ ಮೊಹಲ್ಲಾ, ರಾಯಚೂರು - 584 101

ನರೋಲಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ನರೋಲಿ (ಪ್ಪುರ್ಟಪರ್ಲಿ) ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ಕಲ್ಲುಸುಣ್ಣ ಇವೆರಡನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲುಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು (ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಬಾರದು).

ತಲೆಸುತ್ತು: ಗಸಗಸೆ 4 ಚಮಚ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಆ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿದರೆ ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರಾಜಶೇಖರ ಗದ್ದದ, ಗೋರೆಬಾಳ, ಸಿಂಧನೂರು, ತಾ॥ ರಾಯಚೂರು - 584 128

ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಕಾಮಾಲೆ: ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ವಾಕರಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗಂಟಲು ಕೆರತ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಿರುವವರು ಒಂದು ಚಮಚ ಹಸಿಸುಂಠಿ ರಸ, ಎರಡು ಚಮಚ, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಆರು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಂತುಹುಳು ತೊಂದರೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುವುವು.

ಉರಿಮೂತ್ರ ತೊಂದರೆ: ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ದೀಪಕ್ ಎಸ್.ಎಚ್. C/o ಖಾದಿ ಶಂಕರಪ್ಪ, ಕೆ.ಆರ್. ಪುರಂ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 202

ನೆಗಡಿ: ಒಂದು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧಲೋಟ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

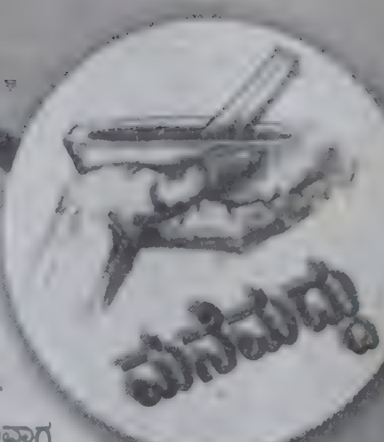
ಅಂಗಾಲಿನ ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜಿನ ಚೂರು ಹೊರತೆಗೆಯಲು: ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಜು, ಮುಳ್ಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಅಜವಾನ ಕಾಳನ್ನು ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅದರ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ: ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸೀನಾ ಎಚ್.ಕೆ, ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ, ಎ.ಸಿ.ಇ.ಇ.ಎಫ್.ಓ. ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿ.ವಿ. ಜ್ಞಾನ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 451

ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ: ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಸುಂಠಿ ಅಥವಾ ಓಮಕಾಳು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಅಗಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಸಹಿತವಾಗಿ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ವಾಯುವಿಕಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಗಂಟಲು ನೋವು: ಗಂಟಲಿನ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ-ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ದತುರಾ ಗಿಡದ ಎಲೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ರಾಮಬಾಣ.

ಚಳಿ-ನೆಗಡಿ: ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ಥಂಡಿ-ನೆಗಡಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬಹುದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೆ 2-3 ಸಲ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಶುಂಠಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಥಂಡಿ ನೆಗಡಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವು ಬರಲಾರವು.

ಪ್ರೀತಿ ಭಟ್ C/o ಲಲಿತಾ ಭಟ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಬ್ಯಾಂಕ್, ಐಕಳ, ಕಿನ್ನಿಗೋಳಿ ಅಂಚೆ, ದ.ಕ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ: ಅಪ್ಪಟ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಶಾಂತ ವಾಗುವುದು, ಗಾಯ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ತುರಿ-ಕಜ್ಜಿ: ಸೀಬೆ (ಪೇರಲ) ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿಸಿನದೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತುರಿ-ಕಜ್ಜಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಣ ಬಟಾಣಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಸ್. ವೀರಯ್ಯ, ಕಂಡೇರ್ ಓಣಿ, ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ ಜಿಲ್ಲೆ - 583236

ಮೊಡವೆ: ನಿಂಬೆ ಎಲೆಯ ಚಿಗುರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು: ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ: ಹಸಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ನಾಗೇಶ ಎಂ.ಕೆ, ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥ ಕೋಲಾರ - 563 125

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ರೋಗಿಗೆ: ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗಲು: ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

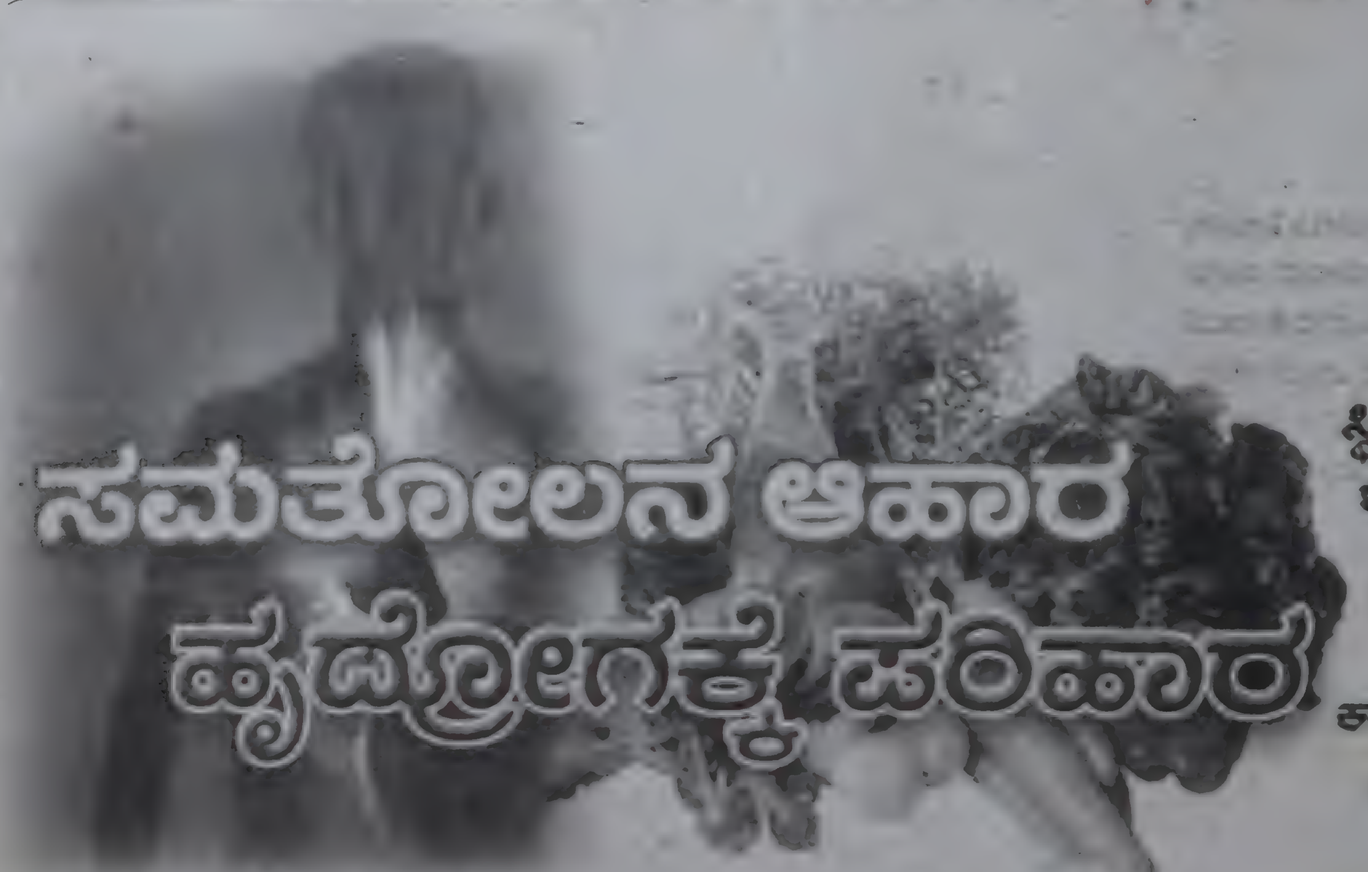
ಹಳೆಯ ಗಾಯಕ್ಕೆ: ಅಳಲೇಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಉದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು.

ಡಾ॥ ವೈ.ಎಸ್. ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ.2 ಇನ್‌ಕಮ್ ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಂ.2 ಇನ್‌ಫೆಂಟ್ರಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂ-1

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010



ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ

ಹೃದ್ರೋಗ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತಾಜನಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಶೇ.33ರಷ್ಟು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗವೇ ಕಾರಣ. ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ?

ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗದ ವರೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಹೃದಯದ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಧಮನಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆಗ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲ ಕಾರಣ ವಯಸ್ಸು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಜೀವನದ 2ನೇ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡು 40-45 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳು

1. ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ B-6ನ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೋಮೊಸಿಸ್ಟಾಯಿನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸೈರಾಯಿಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಂಡಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
3. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಈ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಕ್ಷಾರ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾದಾ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಲಾಭಕರ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ದಿಢೀರ್ ತಿಂಡಿಗಳು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿವೆ.



ಕೊಬ್ಬು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಆಹಾರವನ್ನಾಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ - ಸಂತೃಪ್ತ ಹಾಗೂ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು.

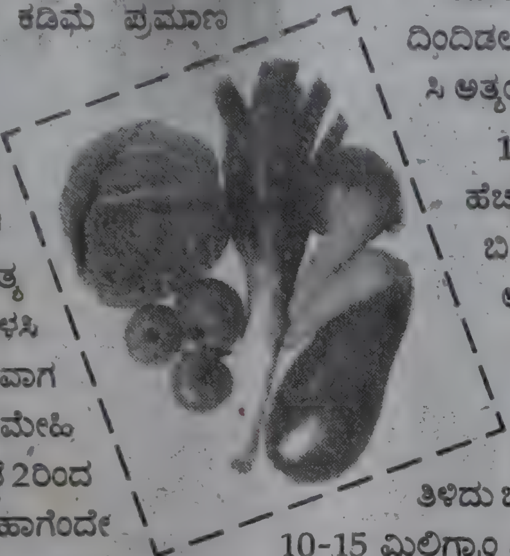
ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು: ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು: ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಸಿಟೊಸ್ಟೆರಾಲ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಖೋವಾ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರಿಮ್, ಕೇಕ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಮಾಂಸ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೀಪ್ ಮೀನು.

ಅಸಂತೃಪ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕುಸುಬಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳದ ಎಣ್ಣೆ, ಹತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ.

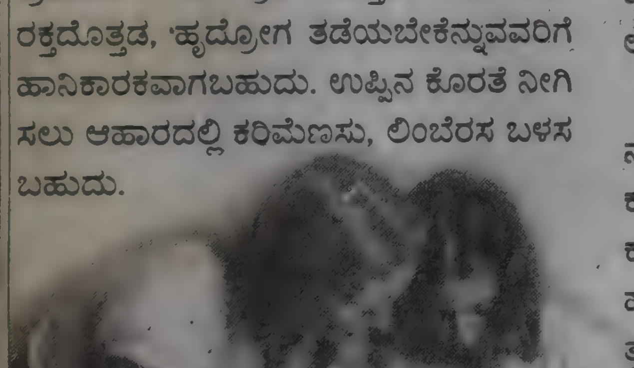
ಪ್ರೊಟೀನ್: ಶರೀರದ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ ಯೆಂದರೆ - ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಥೆನೈನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಿಥೆನೈನ್ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್: ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಹಾಗೂ ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ ಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ದರೆ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗ ಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ 2ರಿಂದ 4 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಸಿಹಿವಿಷ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಉಪ್ಪು: ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಅವಶ್ಯ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಯೊಂದು ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಬೇಳೆ, ಪಲ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಂಡಿಲ್ಲ, ರೊಟ್ಟಿ-ಚಪಾತಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲೂ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣ 5-10 ಗ್ರಾಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ತಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವವರಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಉಪ್ಪಿನ ಕೊರತೆ ನೀಗಿ ಸಲು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿಮೆಣಸು, ಲಿಂಬೆರಸ ಬಳಸ ಬಹುದು.



ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಅಲ್ಜಿನೇಟ್‌ನಂತಹ ರಸಾಯನಗಳು ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಇರು ತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಹಾರಗಳ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಏನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

ವಿಟಾಮಿನ್: ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ದಿಂದಿಡಲು ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ, ಬಿ ಹಾಗೂ ಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಕರ.

1. ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-6: ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿ-6ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂಖ್ಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-6 ನಡುವಣ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿದಿನ 10-15 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-6 ದೊರಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು, ಅದರಲ್ಲಿ ರಸಾಯನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-6 ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-1: ಮೊಳಕೆಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ-1 ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಬೇಗನೇ ದಣಿಯುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಯಸ್ಪಂದನ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ತೇಕು ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ವಿಫಲವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ.

2. ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ: ಇದು ಗೋಧಿಯ ತೌಡಿ ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಮೆಂತ್ಯ, ಪಾಲಕ್‌ದಂತಹ ತರ ಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ, ವನಸ್ಪತಿಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಒಣ ಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸದಿಂದ ದೊರೆಯು ತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

3. ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ: ಇದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪೇರಲ, ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ, ಲಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೋ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ: ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹೂಕೋಸು, ಸೋಯಾಬೀನ್, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಹಣ್ಣು ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲೂ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜ ಕ್ಷಾರ

ಮೆಗ್ನಿಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಈ ಎರಡು ಖನಿಜ ಅಮೂಲ್ಯ. ಅಕ್ಕಿ, ಧಾನ್ಯ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ ಹಾಲು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಕ್ಷಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈರುಳ್ಳಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ: ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ನಾರಿನಂಶ: ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗ ವೆಂದರೆ ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ: ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಬಂದಾಗ ತಿನ್ನುವುದು, ಇಷ್ಟ ಬಂದಷ್ಟು ಸ್ವಾಹಾ ಮಾಡುವುದು ಹೃದ್ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಹಾ-ಕಾಫಿ, ಕೋಕೊ: ಈ ಮೂರರ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ: ಇವು ಕೂಡ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ: ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ತೊಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ್ದು ಅವಶ್ಯ. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ಥೂಲತೆ ಹಾಗೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಇಲ್ಲವೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

"ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನವೇ ಆರೋಗ್ಯ"

- ಪ್ರೊ. ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ



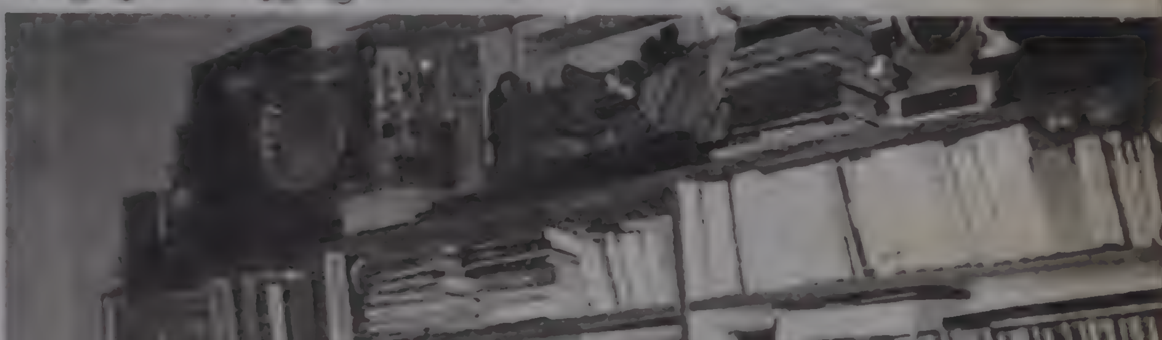
ಕನ್ನಡದ ಯಾವುದೇ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೆ ನೆನಪಾಗುವುದು 'ಜಿ.ವಿ' ಎಂದೇ ಖ್ಯಾತರಾಗಿರುವ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರು. ನಗುಮೊಗದ ಸರಳ ಹಾಗೂ ವಿದ್ವತ್‌ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಜಿ.ವಿ. ಯವರು 23.8.1913ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಇವರ ತಂದೆ ಗಂಜಾಂ ತಿಮ್ಮಣ್ಣಯ್ಯನವರು ಅರಮನೆಯ ವಿದ್ವಾಂಸರಾಗಿದ್ದು ಸಂಸ್ಕೃತ, ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತರು. 'ಪುರಾಣ ಕಥಾವಳಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿವ ಪುರಾಣ, ವಿಷ್ಣುಪುರಾಣ ಮುಂತಾದ ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಅನುವಾದ ಮಾಡಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದರು.

ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರನ್ನು ಬಾಲ್ಯದ ಅನುಭವದ ಕುರಿತು ಕೇಳಿದಾಗ "ಗಂಜಾಂ ಒಂದು ದ್ವೀಪ. ಸುತ್ತಲೂ ಕಾವೇರಿ ನದಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಾತನ ಜೊತೆಗೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ದೇವರ ಪೂಜೆಗೆಂದು ಸಾಣೆಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಧ ತೇಯ್ದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ತೋಟದಲ್ಲಿನ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೀಬೆ, ಪನ್ನೇರಳೆ, ಅಂಜೂರ ಮುಂತಾದ ಗಿಡಕಟ್ಟಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ತೋಟ, ನದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರ. ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಕಲ್ಪನಾಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಾಲ್ಯದ ಬದುಕು ಬಹಳ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿತು. ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಮೇಷ್ಟ್ರಾಗಿದ್ದ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಊರಿನಿಂದ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಧುಗಿರಿಗೆ ವರ್ಗವಾದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಬಾಲ್ಯಜೀವನ ನಾನು ಮರೆಯಲಾಗದಂತಹುದು."

ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರು ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ 1937ರಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಎಂ.ಎ. ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ಪ್ರಥಮಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಪೆ ಸಿದ್ದಪ್ಪ ಸುವರ್ಣಪದಕ ಮತ್ತು ಹೊನ್ನ ಶೆಟ್ಟಿ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದರು. ನಂತರ 1939ರಲ್ಲಿ ಬಿ.ಟಿ. ಪದವಿ ಪಡೆದರು. ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡದ ಆಚಾರ್ಯ ಪುರುಷರಾದ ಬಿ.ಎಂ.ಶ್ರೀ, ಟಿ.ಎಸ್. ವೆಂಕಣ್ಣಯ್ಯ, ಎ.ಆರ್. ಕೃಷ್ಣಶಾಸ್ತ್ರೀ ಮುಂತಾದವರು ಇವರಿಗೆ ಗುರುಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಶತಾಯುಷಿ ಎ.ಎನ್. ಮೂರ್ತಿರಾಯರು ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದ ಮೇಷ್ಟ್ರಾಗಿದ್ದರು.

"ಬರವಣಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸಿದಿರಿ?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ,

"ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ (ಮೇಷ್ಟ್ರಾದ ಮೊದಲ ವರ್ಷ) ಒಂದು 'ಊಟ' (UTA) ಅಂತ ಸಂಘ ಇತ್ತು. ಅದು University Technical Association. ಅದರಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರು ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಚರಿತ್ರೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮಾತನಾಡ ಬೇಕು. ಆಗ ನಾನು 'ನಯಸೇನ'ನ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ ನಾಡಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಯಿತು. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಅದು ಪುಸ್ತಕರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟ ವಾಯಿತು. 1939ರಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಬರವಣಿಗೆ ಈಗಲೂ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ." 60 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇವರ ಲೇಖನಿಯಿಂದ 70 ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಪುಸ್ತಕ 'ಕನ್ನಡ ನಿಘಂಟು ಪರಿವಾರ'.



ಜಿ.ವಿ.: ಇನ್ನೂ ಬತ್ತದ ಜ್ಞಾನದಾಹ



ಜಿ.ವಿ. ದಂಪತಿಗಳು ಅಂದು...

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರೆಂಬ ಹಿರಿಮೆಗೂ ಪಾತ್ರರಾದ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿಯವರ ಶಿಷ್ಯವೃಂದ ಬಲು ದೊಡ್ಡದು. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದ ದಿ. ರಾಚಯ್ಯ, ಕೃಷ್ಣಪ್ಪ ಮುಂತಾದವರು ಇವರ ಶಿಷ್ಯರು. ಅನೇಕರು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರಾಗಿ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ತೊಂಬತ್ತರ ಹರೆಯದ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರನ್ನು "ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ನೀಡಿತು?" ಎಂದಾಗ ಅವರು ನಗುಮೊಗದಿಂದಲೇ "ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ 'ಜೀನ್' ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನನ್ನ ತಾಯಿ 107 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ತಂದೆಯವರು 90 ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ್ದರು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಉತ್ತಮ 'ಜೀನ್' ಅನ್ನು ನಾವೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನದು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಲ್ಲ. ಅರವತ್ತು ವರ್ಷದಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗ್ತಿದ್ದೇನೆ. 1961ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಅಪಘಾತವಾಗಿ, ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿದ ಸಂದರ್ಭ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅಂತೂ ನನ್ನಿಂದ ದೂರವೇ ಇದೆ. ನಾನು ಉತ್ತಮ ಟೆನಿಸ್ ಆಟಗಾರ. ಕೇರಂ, ಬಿಲಿಯರ್ಡ್ಸ್, ಚೆಸ್ ಮುಂತಾದ ಇಂಡೋರ್ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ನಾನು ಚಾಂಪಿಯನ್. ಕೇರಂನಲ್ಲಿ ಆಟದ ಆರಂಭ ಮತ್ತು ಅಂತ್ಯ ನನ್ನೊಬ್ಬನದೇ ಆಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಸತತವಾಗಿ 4 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೇರಂನಲ್ಲಿ ಚಾಂಪಿಯನ್‌ಷಿಪ್ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಿಲ್ಲ."

1939ರಿಂದ 43ರವರೆಗೂ ಮೈಸೂರು ಮಹಾರಾಜ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ, 1943-72ರವರೆಗೂ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಜಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ವಿಜಯ ಸಂಜೆ ಕಾಲೇಜಿನ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರಾಗಿ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೋಧನ ಮಾರ್ಗಗಳ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ, ಬಿ.ಇ.ಎಸ್. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಬೋಧನ ಮಾರ್ಗಗಳ ಸಂದರ್ಶಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಅಕಡೆಮಿಕ್ ಕೌನ್ಸಲ್ಲಿನ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಸೆನೆಟ್ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ 40 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಹುದ್ದೆಯನ್ನಲಂಕರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರನ್ನು "ಇಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿಯ ಕುರಿತು ನಿಮಗೇನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ "ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದೆ. ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಭಾಷೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಭಾಷೆಯನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ದಿ| ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸದ ಕ್ಷಣ....

ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಹರ್ನಿಶಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಮರ್ಶೆ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವಿ.ಯವರನ್ನು "ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?" ಎಂದಾಗ ಅವರು "ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಜನಜೀವನ ಬದಲು ಮಾಡುತ್ತೇವೆನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳು. ಅಸ್ಪೃಶ್ಯತೆ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ, ಅಂತರ್ಜಾತೀಯ ವಿವಾಹ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಾಹಿತ್ಯ ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದರೂ, ಚಳುವಳಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಇನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ, ಮಠಾಧೀಶರಿಂದ ಆಗಬೇಕಾದಂತಹ ಕೆಲಸವಿದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿ, ಜೆ.ಪಿ. ಕರ್ವೆಯಂತಹವರು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ಸೃಷ್ಟಿಶೀಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬಲವಂತದಿಂದ ಬರೆಯುವಂತಹುದಲ್ಲ. ಅಂತರಂಗದ ತೊಳಲಾಟಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಬರೆಯುವುದು ನಿಜವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬರಹ ಎಂಬುದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವಂತಿರಬೇಕು. ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು."

ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಮೂರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವಿಯವರನ್ನು 'ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಪಾತ್ರ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ "ಪತ್ರಿಕೆಯಂತಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಬರಹದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಸಾವಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಾನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬರೆಯುವವರಿಗೆ ವಿಷಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ಭಾಷೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, ವಾಕ್ಯವೇ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿರೋದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆಗಳವರು ಇಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಲೆಂದೇ ವಿದ್ವಾಂಸರನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯಾ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅವತ್ತೇ ತಿದ್ದಿ ಸರಿಪಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನೀಕರಣ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ತಪ್ಪು. ಅಧುನಾ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಸಂಸ್ಕೃತ

ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದದ್ದು. 'ಆಧುನೀಕರಣ' ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೋ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರು ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಅಗಲೀಕರಣ, ಊಟೀಕರಣ ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳು ಬಂದಾವು. ಹೀಗಾಗಬಾರದಲ್ಲವೆ?"

"1964ರಿಂದ 69ರವರೆಗೂ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮವಹಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಇಂದು ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು ಜಾತ್ರೆಯಂತಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೇನು?"

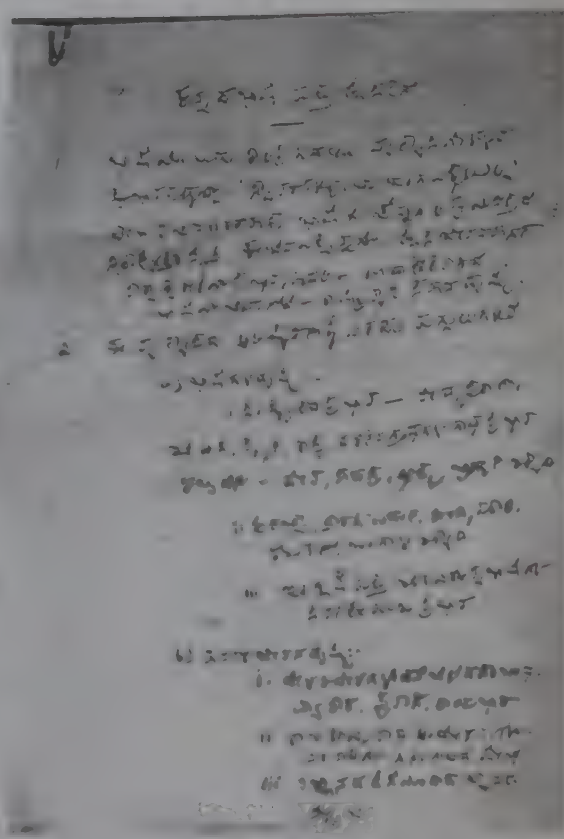
"ನಾನು ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಸರ್ಕಾರ ಕೇವಲ 3 ಸಾವಿರ ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ನನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ 25,000 ಅನುದಾನ ದೊರೆಯಿತು. ಸರ್ಕಾರ ಈಗ ರೂ. 30 ಲಕ್ಷ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಈಗಿನಂತಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ನಾಟಕ, ಕತೆ, ಕಾವ್ಯ ಕಾದಂಬರಿ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರ್ಚೆಯಾಗಬೇಕು. ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಪೂರಕವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೂ ತುಂಬ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅಧ್ಯಕ್ಷನಾಗಿದ್ದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕವಿಗೋಷ್ಠಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಿದ್ದ ಕವಿ ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್‌ರವರು 'ಕುರಿಗಳು ಸಾರ್ ಕುರಿಗಳು' ಕವನ ವಾಚನ ಮಾಡಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು."


ಜಿ.ವಿ. ದಂಪತಿಗಳು ಇಂದು...

ನಿಘಂಟುಕಾರರೆಂದೇ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿ ಜನಮನದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುವ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರು 1973ರಿಂದ 1992ರವರೆಗೆ 'ಕನ್ನಡ - ಕನ್ನಡ ಬೃಹತ್ ಕೋಶ'ದ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಅನುದಾನ ನೀಡಿರುವ ಈ ಯೋಜನೆಯ ಅಧಿಕಾರ ವಹಿಸಿ ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ 1992ರ ವೇಳೆಗೆ 7 ಸಂಪುಟಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ 9000 ಪುಟಗಳ ನಿಘಂಟು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

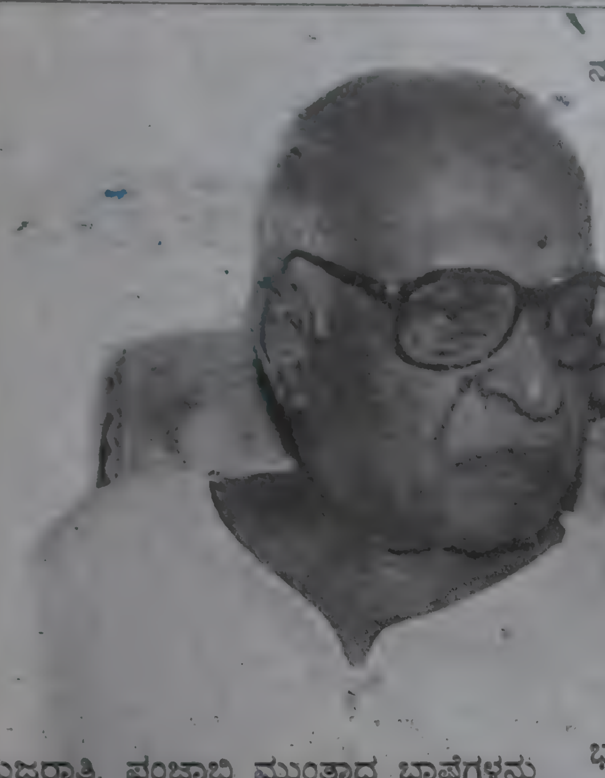
"ನಿಘಂಟು ರಚನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?" ಎಂದಾಗ ಅವರು "ನಿಘಂಟು ರಚಿಸಲು ನಾವು 8 ಜನ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸೇರಿ 35 ವರ್ಷ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪರದೇಶದಿಂದ ಬಂದು ಇಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಇಲ್ಲಿಯ ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು 15 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿಘಂಟು ತಯಾರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕಿಟ್ಟೆಲ್ ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿ. ನಿಘಂಟು ರಚನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಟನೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ನಾನು ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು ತಡವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ 'ಆ ಖುಬುಕಿ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವಿತ್ತು. ಅದನ್ನು 'ಆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು. ನಾನು ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ 'ಆ' ಬಂದರೆ 'ಒಂದು' ಬರಬಾರದು. 'ಒಂದು' ಬಂದಲ್ಲಿ 'ಆ' ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಖುಬುಕಿ ಎನ್ನುವುದು ಪಾರ್ಸಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಅಂತ ಆ-ಖುಬುಕಿ ಎಂದರೆ ಆ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದರು. ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕತೆಯಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಓದಿರುವ ಹಾಗೆ ಅದು ಆ - ಖುಬುಕಿ ಅಲ್ಲ. ಆಖುಬುಕಿಯೇ ಸರಿ. ಆಖು ಎಂದರೆ ಇಲಿ, ಬುಕ ಎಂದರೆ ತಿನ್ನುವಂತಹುದು. ಇಲಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಬೆಕ್ಕು ಅಥವಾ ಕಾಗೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಬುಕಿ ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಣ್ಣುಕಾಗೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಬರುತ್ತದೆಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನ ಮಂಡನೆ ಕೇಳಿ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ನಿಘಂಟು ರಚನೆಯ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಅನುಭವಗಳಾಗಿವೆ."

ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರ 'ಇಗೋ ಕನ್ನಡ' ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಘಂಟು. ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಆಯಾಮ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನ. 'ಇಂತಹದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ನಿಘಂಟುವಿನ ವಿಚಾರ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?' ಎಂದಾಗ -


ಜಿ.ವಿ. ಹಸ್ತಾಕ್ಷರ...

ನಾನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಹೀಗೇ ಭಾಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಜಾವಾಣಿಯ ಟಿ.ಎಸ್. ರಾಮಚಂದ್ರರಾಯರು, ಎಂ.ಬಿ. ಸಿಂಗ್ ರವರು, ಪಾದ್ರಿ ಶಾಮಣ್ಣನವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದಾಗ ಅವರು 'ನೀವೇ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ' ಅಂತ ಕೇಳಿಕೊಂಡರು., 1991ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಇಗೋ ಕನ್ನಡ' ಅಂಕಣ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಅಂದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು ಆ ಅಂಕಣ 13 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. 'ಇಗೋ ಕನ್ನಡ' ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವಾರ ಸುಮಾರು ಒಂದು ನೂರು ಪತ್ರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಆಯ್ದು ಉತ್ತರ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.'

ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳು ಉದಾ:- ದಸರಾ, ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ, ಕಿಲಾಡಿ, ಶೇಂಗಾ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕನ್ನಡದ್ದೇ ಎಂಬಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದವುಗಳು ಎಂಬುದು 'ಎರವಲು ಪದಕೋಶ'ದಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವಿಯವರನ್ನು "ಎಷ್ಟು ಭಾಷೆಗಳಿಂದ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಎರವಲು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಲೇ ಅವರು "ಐದು ಕೋಟಿ ಕನ್ನಡಿಗರಿರುವ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡವನ್ನು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಾಗಿ ಆಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡಾ 65. ತೆಲುಗು 8.7%, ಉರ್ದು 8.7%, ಮರಾಠಿ 4.5%, ತಮಿಳು 3.7%, ತುಳು 3.6%, ಕೊಂಕಣಿ 2.1%, ಇದಲ್ಲದೇ ಕೊಡವ, ಲಂಬಾಣಿ, ಮಲಯಾಳಿ, ಹಿಂದಿ,



ಗುಜರಾತಿ, ಪಂಜಾಬಿ ಮುಂತಾದ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಮಾತೃಭಾಷೆಯಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 3.5% ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅರಬ್ಬಿ, ಪರ್ಷಿಯನ್, ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು, ಮಲಯಾಳಂ ಭಾಷೆಗಳಿಂದ ಎರವಲು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ'' ಎಂದರು.

ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನೇ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿಯವರನ್ನು ಅವರ 'ದಿನಚರಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದಾಗ, "ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 5 ಗಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು ವಾಕ್ ಹೋಗ್ತೀನಿ. ವಾಕಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದ್ತೀನಿ. 9 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂಡಿ, ಕಾಫಿ, ನಂತರ 10 ಗಂಟೆಯಿಂದ 2ರವರೆಗೂ ಓದೋದು, ಬರೆಯೋದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2ರಿಂದ 2.30 ಊಟದ ಸಮಯ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ. 3ರಿಂದ 6ರವರೆಗೂ ಮತ್ತೆ ಓದ್ತೀನಿ. ನನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬರುವವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 6ರಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಾರೆ.'

ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಅಪ್ಪಟ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ. ಅವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣು ಪನ್ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವಿ. ಧರ್ಮಪತ್ನಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು ಪತಿಯ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತ ಸಂಸಾರದ ಎಲ್ಲ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ತಾವೇ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು. ಜೀವಿಯವರ ಮಾತಿನಲ್ಲೇ ಹೇಳುವುದಾದರೆ "ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದೀನಿ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮಗುವಿನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ತಿದಾಳೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನನಗೆ 48 ರೂ. ಸಂಬಳ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. 20 ರೂ. ಮನೆ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಉಳಿದ 28 ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಖರ್ಚು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದರು.''

ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು ಎಲ್ಲರೂ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಗಳು ಪ್ರಭಾ ರೇಖೀ ಕಲಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರ ಮನೆಯ ಗ್ರಂಥಾಲಯವನ್ನು ಹೊಕ್ಕರೆ ಹೊರಬರಲು ಮನಸ್ಸೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 2ರಿಂದ 3 ಲಕ್ಷ ಬೆಲೆಬಾಳುವ 16,000 ಪುಸ್ತಕಗಳು ಗ್ರಂಥ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಕಪಾಟಿನ ಯಾವ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕವಿದೆಯೆಂಬುದು ಜೀವಿಯವರೊಬ್ಬರಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

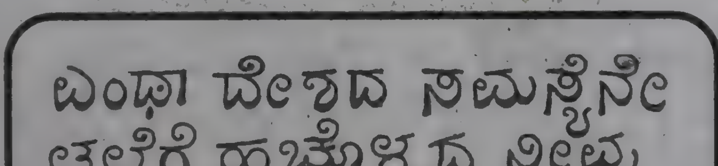
ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರಿಗೆ ಸಂದ ಸನ್ಮಾನ, ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಹಲವಾರು. ಶ್ರವಣಬೆಳಗೊಳದ ಶ್ರೀಶ್ರೀ ಚಾರುಕೀರ್ತಿ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ ಸಾಹಿತ್ಯಸೇವೆಗಾಗಿ ಸುವರ್ಣ ಪದಕದೊಡನೆ 'ವಿದ್ಯಾಲಂಕಾರ' ಬಿರುದು, 'ಮುದ್ದಣ ಭಂಡಾರ' ಕೃತಿಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ 1987ರ ಬಹುಮಾನ, 1991ನೇ ವರ್ಷದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1997ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಗೌರವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1998ರಲ್ಲಿ 'ಶಂಬಾ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1999ರಲ್ಲಿ ಸೇಡಿಯಾಪು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 2002ರಲ್ಲೂ ಮುದ್ದಣ ಪುರಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಅಂಕಣಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಗರಿಯಿಟ್ಟಂತೆ ಇವರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರೆಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ 'ಸಾಹಿತ್ಯಜೀವಿ' ಎಂಬ ಸಂಭಾವನೆಯ ಗ್ರಂಥ ಅರ್ಪಿಸಿ 75,000ರೂ.ಗಳನ್ನು ಇಡುಗಂಟನ್ನಾಗಿರಿಸಿ ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸುವರ್ಣಪದಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇವರ ಪತ್ನಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ದತ್ತಿನಿಧಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮತ್ತು ನಿಘಂಟು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಮ್ಮ ಛಾಪನ್ನು ಒತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಸುಮಾರು 50 ಪ್ರತಿಭಾವಂತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಊಟ, ವಸತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ಹೋಂ' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯ ಜೀವಿ, ಪಾಂಡಿತ್ಯಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಪ್ರೊ.ಜಿ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರನ್ನು "ಯುವಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಸಂದೇಶವೇನು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ "ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸ ಬಾರದು. ಶುದ್ಧ, ಸಾತ್ವಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅತಿ ಆಹಾರ, ಅತಿನಿದ್ರೆ ಬೇಡ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಾಗದಂತೆ ಬದುಕಿದರೆ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕ ವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಸಂತೋಷಂ ಜನಯೇತ್ ಪ್ರಾಜ್ಞಃ ತದೇವ ಈಶ್ವರ ಪೂಜನಃ' ಎಂದರು.

ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವಿ.ಯವರು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಶತಕದತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಲಿ ಎಂಬ ಶುಭಹಾರೈಕೆ ನಮ್ಮದು.

(ಚಿತ್ರಗಳು: ಬಸವರಾಜ ಕಾಳಸೂರು)



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ,
ನಂ. 146, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಹೆಚ್.ವಿ.ಆರ್. ಬಡಾವಣೆ,
ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ, ಅಧ್ಯಾಪಕರು,
ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು, ಕೋಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 002.

(13ನೇ ಪುಟದಿಂದ...)

ಮನೆ ಮಸಾಲೆ

ಉದ್ದನೆಯ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಕೈಯದೇವ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

"ಏರ್ವಾರುಕ ದ್ವಯು ಸ್ವಾದು ರೂಕ್ಷಂ ಶೀತಂ ಹಿಮಂ ಗುರು ರುಚ್ಯಂ ಸಂಗ್ರಾಹಿ ಕೃಚ್ರಘ್ನಂ ಜ್ವರ ವಾತ ಕಫ ಪ್ರದಂ."

ಅಂದರೆ ಉದ್ದನೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ರೂಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಗುರು ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶೀತವಾಗಿದ್ದು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಾಗಿರುವ ಮಲವನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ವಿಕಾರವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ವಾತ ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಸ್‌ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಸೋಡಿಯಂ, ಗಂಧಕ, ಸುಣ್ಣ ಮುಂತಾದವು ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

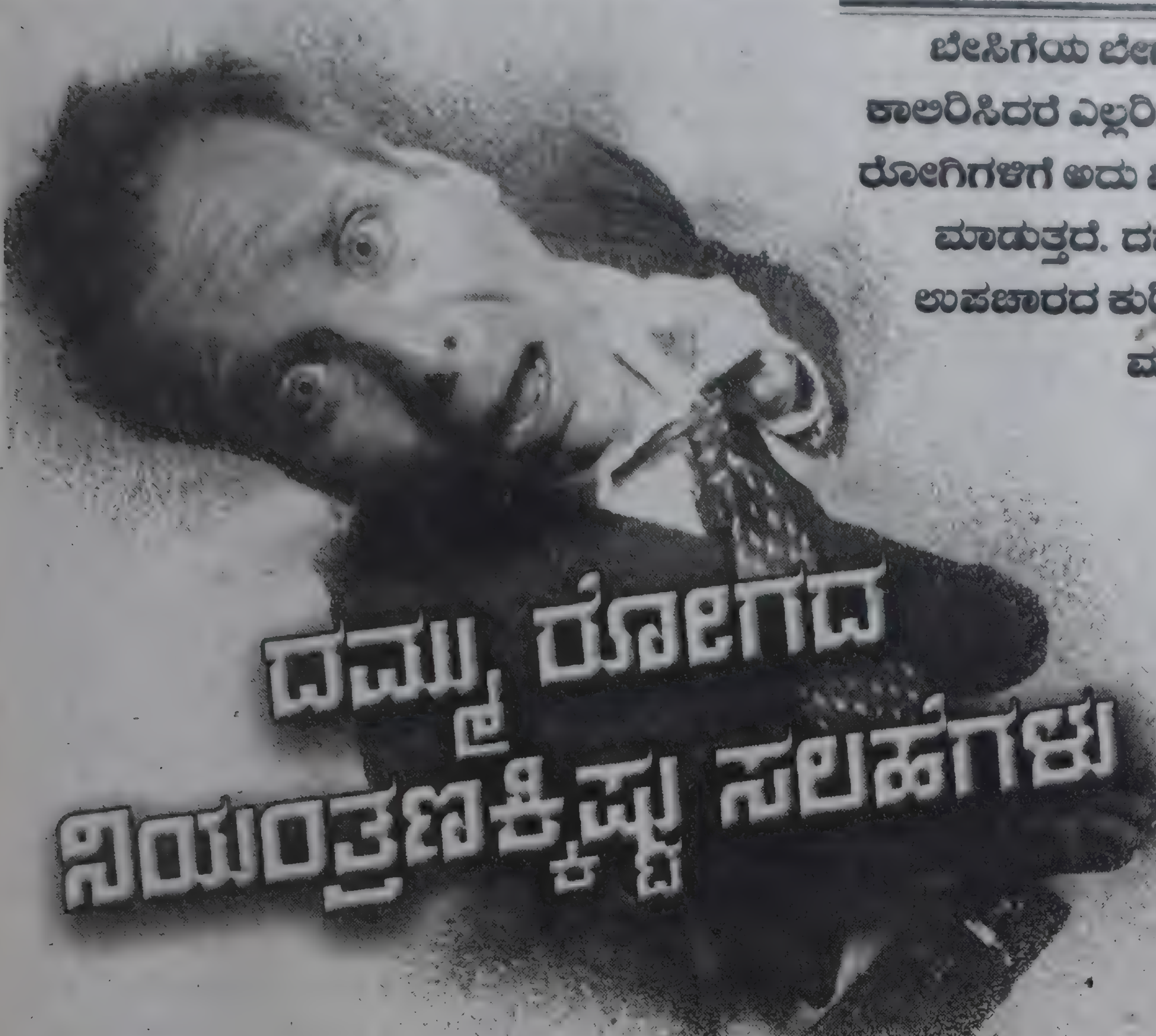
ಮುಳ್ಳು ಸೌತೆಕಾಯಿಗೂ ಹಾಗೂ ಉದ್ದನೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಗೂ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಒಂದೇ ರೀತಿಯದಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ಈ ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಬಹುದು.

1. ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಹಸಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ತರಕಾರಿಗಳೊಡನೆ ಆಗಲೀ ಸಾರು ಹುಳಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಹಸಿ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕುಯ್ದು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ನಂಜಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸುವುದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಕುಯ್ಯುವಾಗ ಹಲವರು ಮೊದಲು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಇರುವುದು ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

2. ಒಂದು ಲೋಟ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಕುಡಿಸುವುದು ಮೂತ್ರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ರಕ್ತಭಾರಾಧಿಕ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಊತದ ಉಪದ್ರವದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವಿಕಾರದಿಂದಾಗುವ ಊತದಲ್ಲಿ, ಬೇಧಿಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ ಮೂತ್ರಾಲ್ಪತೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ 3 ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.
3. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಿತ್ತದ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ ಬರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ಸುಸ್ತು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
4. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ರಸವನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು, ಇಡೀ ದಿವಸ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಚಕ್ರಾಕಾರದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಕತ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ 1 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದನ್ನು ಮಾಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿಕ್ಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಊತ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಶರೀರವನ್ನು ದಪ್ಪನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
8. ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಅಂಶವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉರಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಾಲ್ಪತೆಯನ್ನು ಸಹ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲು, ಜೇನು, ತುಪ್ಪ, ಬಾದಾಮಿ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ಶರೀರದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕಟ್ಟುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇದೇ ಬೀಜಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರೋಜಾ ಹೂಗಳ ರಸದಲ್ಲಾಗಲೀ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
9. ಕಾಲರಾದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಎಳೆನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ನೀರಿನ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಹೋಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.
10. ಮೂಗಿನಿಂದಾಗಲೀ, ಬಾಯಿಯಿಂದಾಗಲೀ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದಾಗಲೀ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಗಿಡಧ ಬೇರುಗಳ ಕಲ್ಕವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018



ದಮ್ಮು ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆ ಮುಗಿದು ತಂಪು ಹವೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತಸ. ಆದರೆ ದಮ್ಮು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅದು ವಿಪರೀತ ಸಂಕಟವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಮ್ಮು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಉಪಚಾರದ ಕುರಿತಂತೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ...

● ಡಾ॥ ಧನ್ಯಕುಮಾರ ಇಜಾರಿ

ದಮ್ಮುರೋಗ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ವೆನಿಸುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೂರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಯಾವುದೇ ರೋಗವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೇನೇ 'ನಿದಾನಪರಿವರ್ಜನಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹುಡಿ, ಧೂಳು, ವಾಸನೆ, ಹೊಗೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನೊಬ್ಬ ಈ ತೊಂದರೆ ಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕಷ್ಟೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಳದ ಹವಾಮಾನ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೋ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದದಿದ್ದರೆ, ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು - ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮಗೆ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರ ಮಾಡದೇ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೇನೆ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗದೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನಿಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ 'ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನಮ್' ಮಾತ್ರ. ಇದನ್ನೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯರೂಪವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ.

ದಮ್ಮಿನ ಭೀಕರತೆ: "ಮಾನವನಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ದೀರ್ಘ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಭೀಕರವಾದದ್ದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಹೆದರಿಕೆ, ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದಮ್ಮಿನ ವೇಗ - ಆತಂಕಗಳು ರೋಗಿಯು ಎಷ್ಟೇ ಸಹಿಷ್ಣುವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವನನ್ನು ಖಿನ್ನನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ" - ಎಂದು ಮೈಕೆಲ್ ರೇಮಾನ್ 1793ರಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಮಾತು ಇಂದಿಗೂ ಬದಲಾಗದೆ ನಿಜವೆನಿಸಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿದ್ದರೂ - ಔಷಧಿ - ಉಪಕರಣಗಳು ಬಂದಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಯ ಆತಂಕ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದೇವೆ?

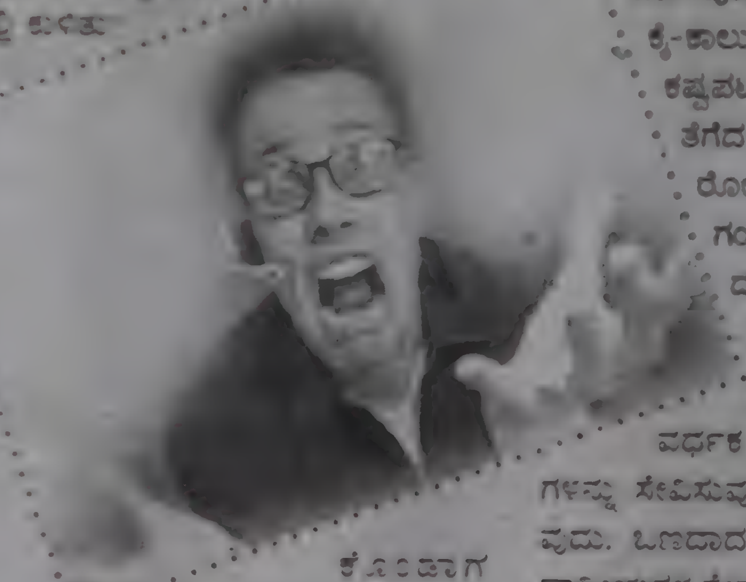
ದಮ್ಮುರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವು ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಶತಮಾನದಿಂದ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ಕಾಲದಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗದ ಬಗೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ವಿವರಗಳು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಐದು ವಿಧ ದಮ್ಮು ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷುದ್ರಶ್ವಾಸ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಇನ್ನುಳಿದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಾಶ್ವಾಸ, ಊರ್ಧ್ವ ಶ್ವಾಸ, ಛಿನ್ನ ಶ್ವಾಸಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಹಂತಗಳೆಂದಿದ್ದಾರೆ. ತಮಕಶ್ವಾಸ (Bronchial Asthma) ವಿಕಾರವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ - ಅದ್ರೂ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಾಗಲಿ, ಅತಿಯಾದ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆ ಇರುವವರಿಗಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ದಮ್ಮಿಗೆ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದಾಗ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ಯಾಪ್ಯ ರೋಗ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾವ್ಯಾಧಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ವಾಸ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆದ ಕಫದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಯೇ ದಮ್ಮು ಎಂದು ಸುಶ್ರುತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ದಮ್ಮಿನ ಕಾರಣಗಳು

- ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಒಗ್ಗದ, ಅತಿಯಾದ ಉದಾಹಿ, ಗುರು (ಭಾರವಾದ), ವಿಷ್ಟಂಭಿ (ತಡೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ), ವಿರುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ.
- ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮು, ಶೀತಲ ಪೇಯಗಳು, ಮೊಸರು, ಹಸಿ (ಕಾಯಿಸದ) ಹಾಲು, ಜಲಚರಗಳ ಮಾಂಸ.

- ಅತಿ ಶೀತವಾದ ಗಿರಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕೃತ್ರಿಮ ತಂಪಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಧೂಳು, ಪರಾಗಗಳು, ಊದುಬತ್ತಿ ಹೊಗೆ, ಲೋಬಾನದ ಹೊಗೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಅತಿ ಬಿಸಿಲು, ಅತಿಯಾದ ಗಾಳಿ, ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ, ಬದಲಾದ ಹವೆ.
- ಎದೆಗೆ ಬೀಳುವ ಪೆಟ್ಟು.
- ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ನೆಗಡಿ, ಅಲರ್ಜಿಕ್ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳು.
- ಮುಪ್ಪಾವಸ್ಥೆ - ಹಳೆಯ ಕೆಮ್ಮು, ಕ್ಷಯ, ಹೃದಯ ವಿಕಾರಗಳು, ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಇಸಿನೋಫಿಲಿಯಾ, ಪುಪ್ಪುಸಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಬಾವು - ನೀರೂರುವಿಕೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಲು, ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು.
- ಅಲರ್ಜಿ - ಸೀಗೆಕಾಯಿಪುಡಿ, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವ ಪುಡಿ, ಸಾಬೂನು ಪುಡಿ, ಶೃಂಗಾರ ಸಾಧನಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಬತ್ತಿ, ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳ ವಾಸನೆ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಧೂಳು ಕಣಗಳು.
- ಕುಟುಂಬ ಇತಿಹಾಸ
- ಔಷಧಗಳು - ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಸಲ್ಫಾನಿಲಮೈಡ್ಸ್, ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲೀನ್, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು - ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಇಂಗಾಲದ ಮೋನಾಕ್ಸೈಡ್, ಗಂಧಕದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಸಾರಜನಕ ಆಕ್ಸೈಡುಗಳು.
- ಓಝೋನ್ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣಕಾರಿಗಳು.
- ಜಂತು ರೋಗ (ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ)
- ಕ್ರಿಮಿಸಾಂಕರ್ಯ - ಫ್ಲೂ, ವೈರಸ್ ಜ್ವರಗಳು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆ ಬಾವು, ಪುಪ್ಪುಸಬಾವು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಮನೋ ಉದ್ವೇಗ - ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30% ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಅತ್ತೆ - ಸೊಸೆಯರು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಕಲಹ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಭಯ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ನಮಗೆ ಆಗದವರ ಜೊತೆ ಇರಬೇಕಾದಾಗ, ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ.
- ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ದಮ್ಮು - ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿ, ಬಣ್ಣ ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರಬ್ಬರ್ ಹಾಲು ಕುದಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಡೀಸೆಲ್, ಪೆಟ್ರೋಲುಗಳ ವಾಸನೆ, ಹುಡಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ಯಮಗಳು.

ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ರೋಗವಲ್ಲ! - ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ರೋಗ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂದುವರೆದು ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಆಮಾಶಯ - ಎಂದರೆ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳುಗಳ ಮೊದಲರ್ಧ ಭಾಗವೆನ್ನುತ್ತಾರಲ್ಲದೆ ರಸವಾಹಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳೆಲ್ಲ ಇದರ ಸಂಚಾರ ಮಾರ್ಗಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಾತ ಕಫ ದೋಷಗಳಿಂದ ಇದು ಹೃದಯ, ಪ್ರಾಣವಹ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವ ಅನುಭವಿಕ ವೈದ್ಯನೂ ಈ ಮಾತನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾರ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ - ಕುಡಿಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ಆಮಾಶಯಕ್ಕೇನೇ ಹೋಗಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರಾಟ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಶೀತಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಶೀತದಿಂದ ಜಿನುಗುವ ದ್ರವಗಳೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲಿ ಕಫ ಏರ್ಪಡಿಸುವವು. ಈ ದ್ರವ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು



ಕೆಲವಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿ ದಮ್ಮು ಬರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ (ವಾತ), ಪ್ರಾಣವಹ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು - ಪುಪ್ಪುಸ - ಹೃದಯಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವ ಅಂಗಗಳು.

ದಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನ - ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಮ್ಮು ರೋಗ ಬರಲಿದೆ ಎಂದಾಗ ಅವನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ದೋಷ - ದೂಷ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು - ಮಳೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಕಂಡುಬರುವ ಮಿಂಚು ಗುಡುಗುಗಳಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಮ್ಮು ರೋಗ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಪಚನದಿಂದಾಗುವ ಆಮ ಇಲ್ಲವೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದಾಗುವ ಆನಾಹ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ, ಶಂಖ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ನೋವು - ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುವೆಂದು ಸುಶ್ರುತ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರೋಗಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ಬೇಗನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗದೆ ಆಯಾಸವೆನಿಸತೊಡಗುವುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎದೆ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದು. ದಮ್ಮಿನ ತೊಂದರೆಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಇರುವುದುಂಟು, ಮಲಗಿದರೆ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಎದ್ದು ಕುಳಿತರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುವುದು. ಎದೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಜೋರಾಗಿ ಕಂಪಿಸತೊಡಗುವವು. ಪ್ರತಿಸಲ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಗೊರ್ ಗೊರ್ ಶಬ್ದ ಬರುವುದು. ಮುಖವು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುವುದು. ದಮ್ಮಿನ ಆವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದಾಗ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಬಹುದು. ತುಂಬ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಜಿಗುಟಾದ ಕಫವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಾಟ ಸರಳವಾಗಿ ರೋಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕೆಮ್ಮು ಬಂದು ದಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುವುದು, ತಣ್ಣಗಿರುವ ಗಾಳಿ ಮೋಡ ಮತ್ತು ಕಫವರ್ಧಕ ಶೀತಲ ಪದಾರ್ಥ - ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮು ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ಒಣದಾದ ಹವೆ, ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ - ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಿತವೆನಿಸುವುದು.

ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು - ದಮ್ಮು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತೆಗೆಸಿ ನೋಡಿದರೂ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸನಳಿಕೆ ಬಾವು ಹಾಗೂ ಇಂಫೈಸಿಮಾ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಹಾನಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗಳು 40-50 ವರ್ಷದವರಾದಾಗ ದಮ್ಮು ಶುರುವಾದರೆ ಅದು ವರ್ಷದಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ಹೋಗಿ ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಓಡಾಡಿದರೂ ಶ್ರಮದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದಮ್ಮು ವಿಕಾರವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತನ್ನಿಲ್ಲಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಿರೋಮೀಟರ್ - ಶ್ವಾಸ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಒಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು, ಮೂತ್ರ, ಕ್ಷ-ಕಿರಣ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಇಸಿಜಿ ಹಾಗೂ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ರೋಗ ನಿದಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು:

- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮೃಗಶಿರ ಮಳೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಹವಾಮಾನ ಶೀತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಇಂಗನ್ನು 250 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಶೀತಕರ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ತಾಲೀಸಾದಿ ಚೂರ್ಣ, ಸಿತೋಪಲಾದಿ ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಹರಿದ್ರಾ ಖಂಡ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನವಂಬರ್ - ಡಿಸೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು 'ಮನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೀತಕಾಲನಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಕಫವು ಹೊರ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ದಮ್ಮಿನ ವಿಕಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು.
- ಬಹುವರ್ಷಾಲು (Tylophora Indica or Asthmatica)ವನ್ನು 250 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕೂ - ಮೊದಲು ಆರು ದಿವಸಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ವರ್ಷಂಪ್ರತಿ ದಮ್ಮು ಇರುವವರು ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುವ ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪಿಪ್ಪಲೀ ಕ್ಷೀರಪಾಕ - 3 ಗ್ರಾಂ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು 50 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲು ಹಾಗೂ 200 ಮಿ.ಲಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ 50 ಮಿಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸುಗಳು ಸೇರಿದ ತ್ರಿಕಟು ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶೀತದ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕಂಟಕಾರಿ ಅವಲೇಹ, ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ, ವಾಸವಲೇಹ್ಯ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಹರೀತಕಿ, ಅಭಯಾ ಮಲಕಿ ರಸಾಯನ, ಪುಷ್ಕರ ಮೂಲಾಸವ, ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ವಾತಾನುಲೋಮಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ ದಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
- ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತ್ಯಾದರಗಳಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ರೋಗಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಅವಶ್ಯ.
- ರೋಗಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದಮ್ಮು ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ವಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ, ಹಳೆಯ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ಕೊನೆಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಷಯ, ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಇಂಫೈಸಿಮಾ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ ದಮ್ಮಿನಂತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವವಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ವೆನಿಸಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು - ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
ಮಹಾವೀರ ಗಲ್ಲಿ - ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 580 028

ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ ಎಚ್ಚರ!

ದೇಶದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿ ರಾಜ್ಯಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು, ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಭಾಗವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಸುಮಾರು 15 ಬಗೆಯ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಔಷಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಭಾಗದ ಉನ್ನತಾಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ವಿಭಾಗವು ಗುರುತಿಸಿರುವ ನಕಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ವಿವರಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡರಿತಿವೆ...

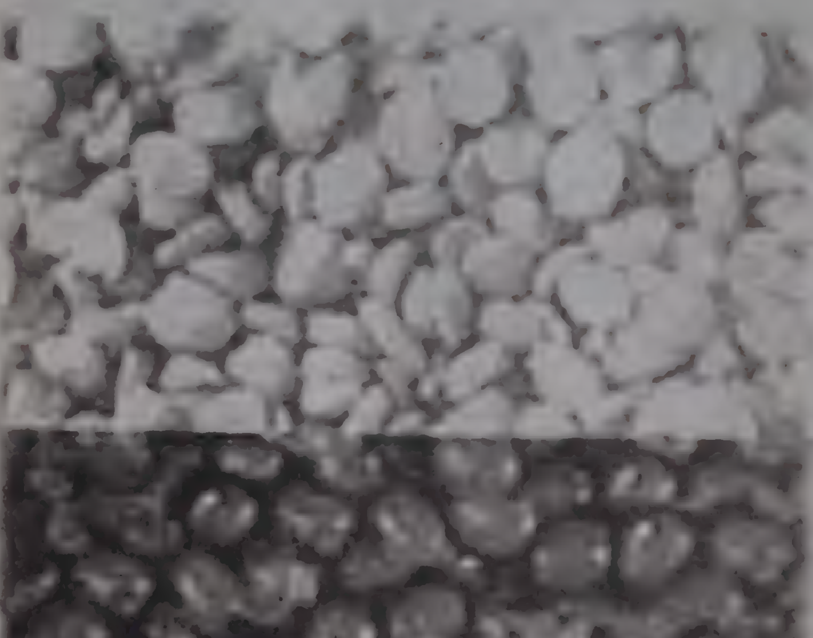
	ಉತ್ಪಾದಕರು		ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಚ್ ಸಂಖ್ಯೆ
1.	ಮೆಡಿಕಲ್ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಮುಂಬೈ	-	ಪ್ರೊಟಿಂಜ್-129
2.	ಮೆಡಿಕಾಂ ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್, ಥಾನೆ	-	ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಕಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಮ್, ಫಾರ್ಟಿಫೈಡ್ - ಬಿ.ಎಂ.-2002
3.	ಫೇಮಸ್ ಡ್ರಗ್ಸ್, ಇಂದೋರ್	-	ಫೆವಿಟಾಲ್ - 2001
4.	ಚಿಮೋನಿಕ್ಸ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಗಾಂಧಿನಗರ್	-	ಕ್ಯಾಡ್ ಪ್ರೊಸಿರಪ್ - ಸಿ.ಎಂ. 2007
5.	ಜಾಕ್ಸನ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರೀಸ್, ಅಮೃತಸರ್	-	ಆ್ಯಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಸೋಡಿಯಮ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ - 6732
6.	ಒಮೆಗಾ ಬಯೋಟೆಕ್, ಕೈವನಗರ್	-	ಒ.ಬಿ. ಸ್ಕೂಲ್ಸ್-ಸಿ61
7.	ಎನ್.ಐ. ಫಾರ್ಮಾ, ಕೊಲಕತ್ತಾ	-	ಮಿನೊಡೈನ್-607
8.	ಲಿಂಕನ್ ಫಾರ್ಮಾ, ಖಿತರಾಜ್	-	ಡಿಕ್ಲೊಫಿನಾಕ್-ಟಿ.ಎ ಎ-04
9.	ಲಾರ್ಕ್ ಲ್ಯಾಬ್ಸ್ - ದೆಹಲಿ	-	ಕ್ಲೋರ್ಡಿಯಾಜೆಪಾಕ್ಸೈಡ್ - ಪಿ.ಹೆಚ್. ಡಿ-105
10.	ಯಾಂಕರ್ ಫಾರ್ಮಾ, ಧಾಮನ್	-	ಬಿಸಕೊಡ್ಲಿ - ಎ2016
11.	ಜಿ.ಎಸ್. ಫಾರ್ಮಾ, ಮುಜಫರ್‌ನಗರ್	-	ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮೋಲ್ - ಟಿ3918
12.	ಯುನೈಟೆಡ್ ಫಾರ್ಮಾ, ಚೆನ್ನೈ	-	ಅಮೋಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್-104
13.	ಜಿ.ಕೆ. ಸರ್ಜಿಕಲ್‌ಫಾರ್ಮಾ	-	ಐಬ್ರೂಫಿನ್-1100
14.	ಸಾಂಚೆಜ್‌ಫಾರ್ಮಾ, ಇಂದೋರ್	-	ರಾನಿಡ್-ರಾನಿಟಿಡೈನ್-ಟಿ.ಆರ್.ಡಿ.707
15.	ಪ್ರವೀಣ್ ಫಾರ್ಮಾ, ಮುಂಬೈ	-	ನಿಮಿಸೂಲೈಡ್-13

ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಖಜಾನೆ

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ಉಪಟಳದ ಕುರಿತಂತೆ ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿವೆ, ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮಗೆ ಬೇಳೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

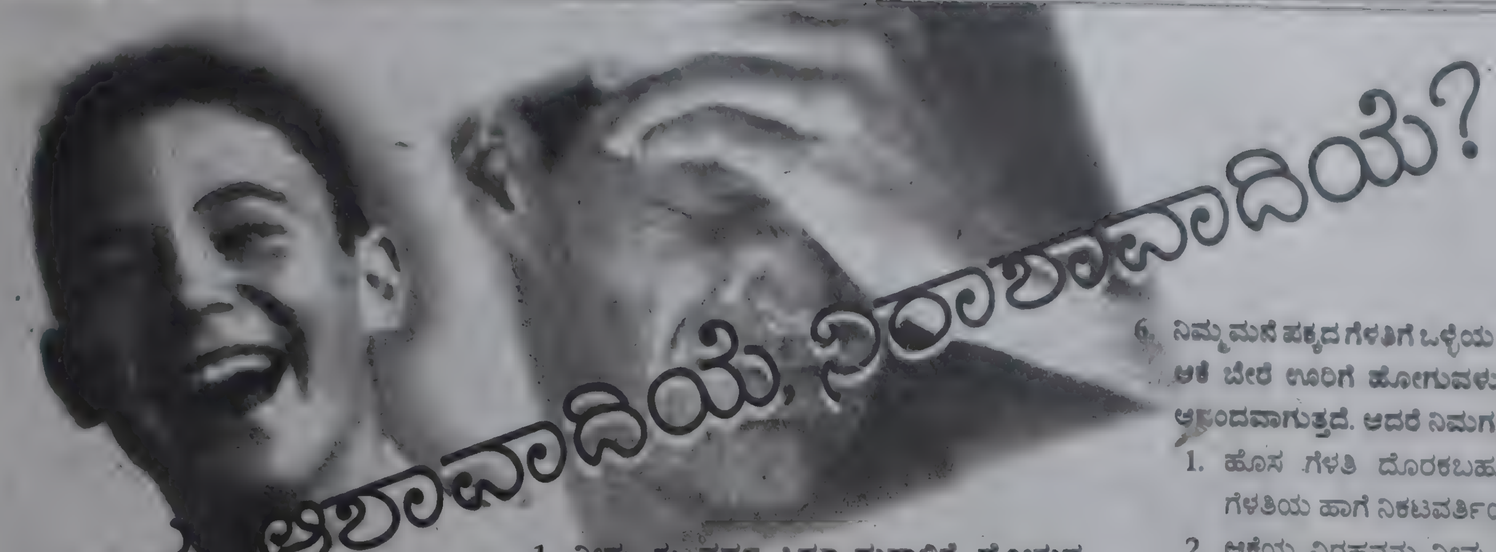
ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ 22 ಬಗೆಯ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಆಮ್ಲಗಳು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನು ಬೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಟೀನು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ 335 ಕೆಲೊರಿ, ಶೇ. 57.6 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಶೇ. 22.3 ಪ್ರೊಟೀನ್, ಶೇ. 35 ಖನಿಜಲವಣ, 304 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಫಾಸ್ಫರಸ್, 73 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 5.8 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಯುವಕ - ಯುವತಿಯರಿಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆದರೆ 40 ವಯಸ್ಸು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಇದರ ಸೇವನೆ ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ, ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಮಧುರ, ರಸಯುಕ್ತ, ಕಷಾಯ, ಹಗುರ, ಶೀತ, ಕಫ ಪಿತ್ತನಾಶ ಮಾಡುವ, ವಾತಕಾರಕ ಹಾಗೂ ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ ಗುಣಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಉಷ್ಣಪ್ರಕೃತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಸಿಪ್ಪೆರಹಿತ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾಯುಪ್ರಕೋಪದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಿತ್ತ ಜ್ವರ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಅಧಿಕ ಬೆವರು ಬರುವುದು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ.



ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

- ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ತೊಗರಿಯ ಮೃದು ಎಲೆಗಳ ರಸದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಬೇಳೆ ನೆನೆಯಿಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ತೊಗರಿ ಎಲೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅರೆ ತಲೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪಾಯ.
- ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ತೊಗರಿ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೊಗರಿ ಎಲೆ ಕುಟ್ಟಿ, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕಜ್ಜಿಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೊಗರಿಬೇಳೆಯ ಬೇಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪೌಲ್ಟೀಸ್‌ನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಬಾವು ಬಂದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹುಣ್ಣು ಬಹುಬೇಗನೇ ಮಾಗಲು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಬೇವಿನಎಲೆ ಹಾಗೂ ತೊಗರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 10 ಗ್ರಾಂ ತೊಗರಿಎಲೆ ರಸವನ್ನು 30 ಗ್ರಾಂ ದೇಶೀ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ತೊಗರಿಎಲೆ ಕುದಿಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಣಂತಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ನೀವು ಆಶಾವಾದಿಯೆ, ನಿರಾಶಾವಾದಿಯೆ?

• • • • • •

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಕನಸು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ, ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗುಚ್ಛವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಎಂತಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

• • • • • •

ಪ್ರಗತಿ-ಅಧೋಗತಿ, . ಸುಖ-ದುಃಖ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಆಘಾತದಿಂದ ನಾವು ಮೇಲೇಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಕಟ ಬಂದಾಗಲೂ ಆಶಾಭಾವನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರು ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಯಾವಾಗಲೂ "ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ನನಗೂ ಉತ್ತಮ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ನಾನು ಕಂಡ ಸ್ವಪ್ನ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ'' ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮಗೆ ಏನೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಸ್ವಪ್ನ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಲಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಬನ್ನಿ, ಇಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗುಚ್ಛವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರದ ಮುಂದೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉತ್ತರದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸ್ಕೋರ್ ಬೋರ್ಡ್ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ ಎಂತಹುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ನೀವು ಈ ವರ್ಷ ಸಿಮ್ಲಾ-ಮನಾಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದೀರಿ, ರೈಲು ಹತ್ತುವ ಎರಡು ದಿನ ಮುಂಚೆ ನಿಮಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಕಾಲುನೋವು ಬರತೊಡಗಿತು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ನಂತರ ಏನು?

1. ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿರಾಶರಾಗಿ, ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಿಮ್ಲಾ-ಮನಾಲಿ ನೋಡುವ ಭಾಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.
2. ನಿರಾಶೆಯಂತೂ ಆಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಹೋದರಾಯಿತು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ.
3. ಈ ವರ್ಷದ ಪ್ರವಾಸ ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

2. ಭವಿಷ್ಯದತ್ತ ನೀವು ಹೇಗೆ ನೋಡುತ್ತೀರಿ?

1. ಬಹಳೇ ಕೆಟ್ಟ ದಿನಗಳು ಬರಲಿವೆ.
2. ನನಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಬರಬಹುದು.

3. ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ನೌಕರಿಯೊಂದು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ...

1. ನನಗೆ ಇಂತಹ ನೌಕರಿ ಮತ್ತೆಂದೂ ಸಿಗಲಾರದು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ.
2. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ದೊರೆತೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
3. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮ ನೌಕರಿ ನನ್ನ ದಾರಿ ಕಾಯುತ್ತಿರಬಹುದು.

4. ಕಳೆದೆರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ನೀವು ಫೋಟೋಗ್ರಫಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಏನೇನೂ ಫಲಪ್ರದ ಎನಿಸಿಲ್ಲ.

1. "ಈಗ ಇದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಒಳಿತು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಫಿಟ್ ಅಲ್ಲ'' ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಇನ್ನಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನನ್ನ ಕೈವಶವಾಗಬಹುದು.

5. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಇಂದಿರುವ ಧ್ಯೇಯಗಳು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ?

1. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ.
2. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧ್ಯೇಯ ಪಾರು ಮಾಡಿರಬಹುದು.
3. ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಧ್ಯೇಯ ತಲುಪಿರಬೇಕು.

6. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಪಕ್ಕದ ಗೆಳತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನೌಕರಿ ದೊರಕಿದ್ದು ಆಕೆ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗುವಳು. ನಿಮಗೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.....

1. ಹೊಸ ಗೆಳತಿ ದೊರಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಗೆಳತಿಯ ಹಾಗೆ ನಿಕಟವರ್ತಿಯಾಗಲಾರಳು.
2. ಆಕೆಯ ವಿರಹವನ್ನು ನೀವು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಫೋನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಈ-ಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆಕೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆಗಾಗ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಬಹುದು.
3. ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ; ಆದರೆ ಹೊಸ ಗೆಳತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತೀರಿ.

7. ಎರಡನೆ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವ ನಿಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗೆಗೆ ಒಲವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಆಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆ...

1. ಆಕೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ನೀವು ಕಂಡ ಸ್ವಪ್ನಗಳೆಲ್ಲ ಮಣ್ಣುಪಾಲಾದವು.
2. ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ದಾರಿ ಕಾಣುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಆ ಕುರಿತಾದ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಬೇಕು.
3. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿದರೆ ಆಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಏನಾಗಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.

8. ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಕಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

1. ಇಡೀ ಜಗತ್ತು ವಿನಾಶದತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ...
2. ನನ್ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಲಾರದು. ಆದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.
3. ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದಾದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಾನೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮುಲಾಮು ಸವರಿದಂತೆ.

ಫಲಿತಾಂಶ

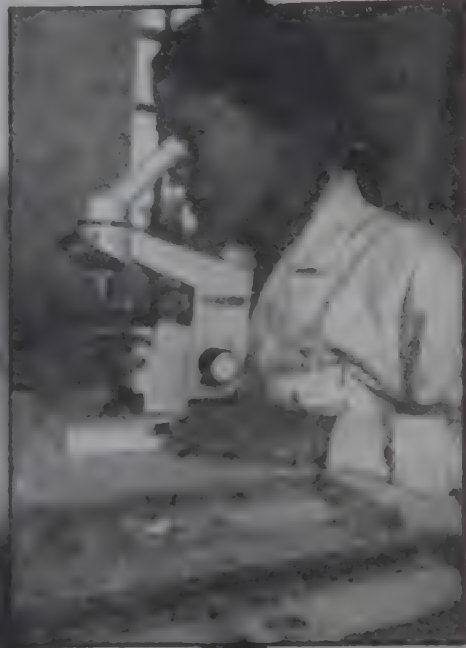
0-8: ನೀವು ಸತತ ನಿರಾಶೆಯ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

9-16: ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಕೈಚೆಲ್ಲಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಭೂತಕಾಲದ ಸಂಘರ್ಷ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ದಿಶೆ ಕಂಡುಬಂದೀತು.

17-24 : ನೀವು ಆಶಾವಾದದ ಜ್ವಲಂತ ಹಾಗೂ ಜೀವಂತ ಉದಾಹರಣೆ. ಆಶೆಯ ಈ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಇತರರಿಗೂ ಪಸರಿಸಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸವಾಲಾದ





ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ

● ಡಾ.ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಏಣಿ ಹಾಕಲು ಹೊರಟಿರುವ ಮಾನವ ಅಂಟುರೋಗಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಿಹಾಕಲು ಇನ್ನೂ ಶತಾಯಗತಾಯ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಆದರೂ ಮಲೇರಿಯಾ, ಕ್ಷಯ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಫೋಲಿಯೋ, ಧದಾರ, ಕುಷ್ಠ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಅವು ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಏಡ್ಸ್, ಎಬೋಲಗಳಂಥ ಸೋಂಕುಗಳ ಕಾಟವೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಪ್ಲೇಗ್ ಮರುಕಳಿಸಿ ಮೆರೆದಿದೆ. ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರವಂತೂ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಮಹಾನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಡೆಂಗ್ಯೂಜ್ವರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೀರಾ ಹೊಸತೇನಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಶತಮಾನಗಳ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಬೆಂಜಮಿನ್ ರಶ್ ಎಂಬ ಫಿಲಿಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿ 1780ರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. 1828ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂಬಾದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಿತ್ತು. 1944ರಲ್ಲಿ ಹವಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಿನಿ ಪ್ರಾಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ 1953ರಲ್ಲಿ ಫಿಲಿಫೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಕಾಡಿದೆ. 1953ರಿಂದ 1964ರ ನಡುವಿನಲ್ಲಿ ಭಾರತ, ಮಲೇಷಿಯಾ, ಸಿಂಗಪುರ, ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ವಿಯಟ್‌ನಾಮ್ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ (WHO) ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನಿವಾರಣೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ವಿಶ್ವದ 50-100 ಮಿಲಿಯನ್ ಜೀವಗಳು ಈ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿ ನರಳುತ್ತವೆ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ, ಎಲ್ ಸಾಲ್ವಡೋರ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ರೋಗದ ಉಪಟಳ ತೀವ್ರವಾದ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿನ ಸರ್ಕಾರವು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಘೋಷಿಸಿತು.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಕಾಯಿಲೆ ಇಂದು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಐದು ಕೋಟಿ ಜನರು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ ಸುಮಾರು ಐದು ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಜನ 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸುಮಾರು 25 ಸಾವಿರ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಆರರಿಂದ ಏಳು ಲಕ್ಷ ಮಾನವ ದುಡಿಮೆ ದಿನಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಳವಳ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದೆ.

ಕಳೆದ 40 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ತನ್ನ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಸಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. 1998ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ 15 ಲಕ್ಷ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ 20 ಸಾವಿರ ಸಾವುಗಳು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ನೂರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ 250 ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ಡೆಂಗ್ಯೂ ತಗುಲಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಆಗ್ನೇಯ ಏಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರದ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಭೂತಾನ್, ಭಾರತ, ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಮಾಲ್ಡೀವ್ಸ್, ಮ್ಯಾನ್ಮಾರ್, ನೇಪಾಳ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ 1996ರ ಆಗಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ನಡುವೆ 16 ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 1963ರಲ್ಲಿ-ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ, 1964ರಲ್ಲಿ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ, ಚೆನ್ನೈ, 1968ರಲ್ಲಿ ಜಬಲ್‌ಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಈಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರಿಯಾಣ, ಪಂಜಾಬ್, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯ ಭೀಕರತೆ ಇದೆ.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಹರಡಲು ಈವರೆಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ -

★ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ.

★ ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮಿತಿಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು.

★ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ.

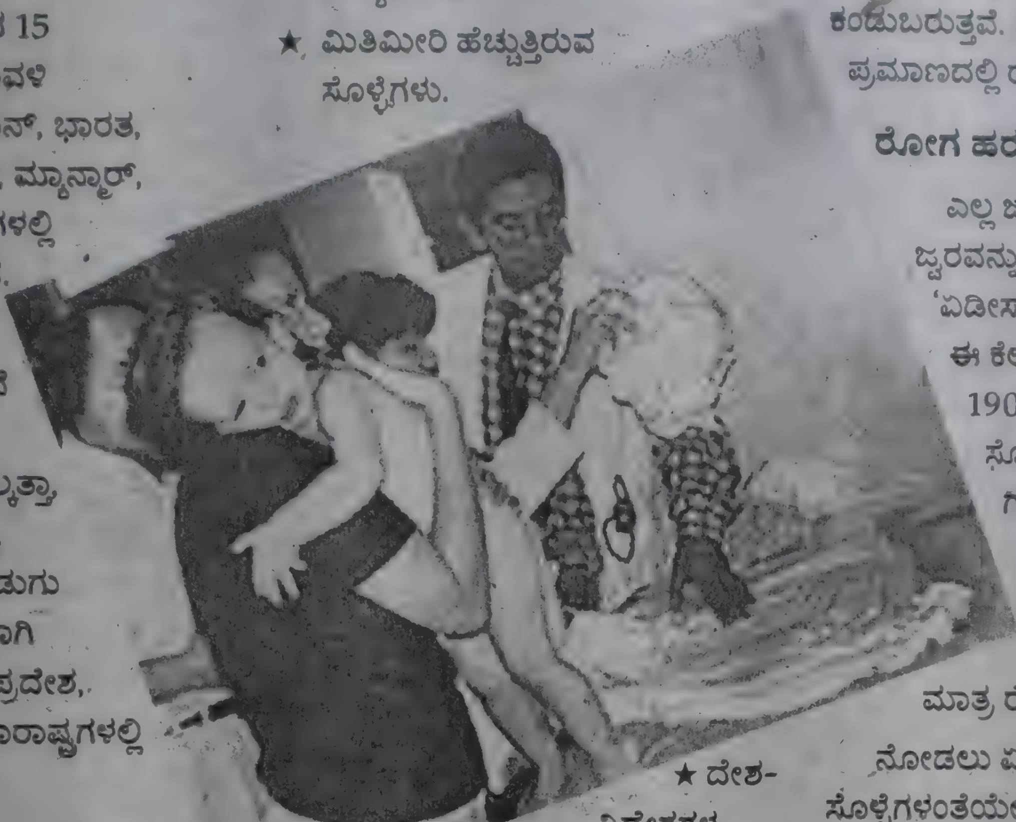
★ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿನ ಹೊಂಡಗಳು, ಬಿರುಕುಗಳು.

★ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಚರಂಡಿಗಳು.

★ ಖಾಲಿಡಬ್ಬ, ಬಾಟಲಿ, ಎಳನೀರಿನ ಕವಚ ಮುಂತಾದ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಂತಹ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುವುದು.

★ ಪರಿಸರ ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ಯಮಗಳು.

★ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು.



★ ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ನಡುವಿನ ಜನಸಂಚಾರ.

ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅಪಾರ ಮೈಕೈನೋವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ-ಡೆಂಗ್ಯೂ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣ. 'ಏಡೀಸ್' ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಈತನಕ ಮಾನವನ ಹೊರತು ಬೇರಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧ. ಡೆಂಗ್ಯೂ-1, ಡೆಂಗ್ಯೂ-2, ಡೆಂಗ್ಯೂ-3, ಡೆಂಗ್ಯೂ-4 ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಂದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೀತಿಯ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕು ಕೂಡ ತಗುಲಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ವಿಧದ ವೈರಸ್ ಒಂದೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತಿದೆ.

ರೋಗ ಹರಡುವ ಸೊಳ್ಳೆ

ಎಲ್ಲ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರವನ್ನು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ 'ಏಡೀಸ್' ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು 1905ರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಉಪಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಏಡೀಸ್ ಈಜಿಪ್ಟೆ, ಏಡಿಸ್ ಪಿಟ್ಯಾವಸ್, ಏಡೀಸ್ ಅಲ್ಬೋಪಿಕ್ಟಸ್, ಏಡೀಸ್ ಪಾಲಿನೇಶಿಯಾನ್ಸಿಸ್ ಈ ಉಪಜಾತಿಗಳು ಮಾತ್ರ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ನೋಡಲು ಏಡೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳೂ ಇತರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಗಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪ, ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ಕಪ್ಪು, ಕಪ್ಪು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಪಟ್ಟೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಬೆನ್ನು ಗೂಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ರಕ್ತ ಇವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತವೆ. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಮನೆಯ ಮೂಲೆ, ಕತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳ, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ನೇತು ಹಾಕಿದ ಚಿತ್ರಗಳು, ಹಳೆಯ ಸಾಮಾನುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ವಾಸ. ಇವು ಹೆಚ್ಚು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂವಿನ ಹಾವಳಿ: ಒಂದು ಅಂದಾಜು

ರಾಜ್ಯಗಳು	1997		1998		1999		2000		2001	
	ಪ್ರಕರಣಗಳು	ಸಾವುಗಳು	ಪ್ರ	ಸಾ	ಪ್ರ	ಸಾ	ಪ್ರ	ಸಾ	ಪ್ರ	ಸಾ
ದೆಹಲಿ	273	1	333	5	168	2	180	2	322	3
ಹರ್ಯಾಣ	54	0	14	0	3	0	2	0	260	5
ಪಂಜಾಬ	23	3	0	0	419	1	91	1	49	0
ಕರ್ನಾಟಕ	262	4	115	3	39	0	168	0	202	0
ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ	249	5	193	5	59	12	66	3	54	2
ತಮಿಳುನಾಡು	264	21	33	5	135	2	81	1	755	8



ದೂರದವರೆಗೆ ಹಾರಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ 100 ಮೀ. ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಎಸೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಮರದ ಪೊಟರೆ, ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಹೂದಾನಿ, ಅಕ್ವೇರಿಯಂ, ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕ, ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ ಮೊದಲಾದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ನೀರು ಇವರ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ತಾಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜಾಸ್ತಿ.

ರೋಗ ಹರಡುವ ಅವಧಿ

ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸದು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಜಾಸ್ತಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಏಡೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. 26° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ತಾಪಮಾನವಿರುವಾಗ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪೀಡಿತರ ರಕ್ತ ಹೀರಿದಾಗ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಯ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ಸೊಳ್ಳೆ ವೈರಸ್ ಹರಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರಿದ ವೈರಸ್, ಮೂರರಿಂದ 10 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್‌ನಂಥ ಇತರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಒಳಗಾಗಿದ್ದವರು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರದ ಹಾವಳಿ

ಪ್ರದೇಶ	ವರ್ಷ	ರೋಗಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ
ಬರ್ಮಾ	1975-1978	17251	772
ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ	"	21818	916
ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್	"	71312	1676
ಚೀನಾ	1978	22122	14
ವಿಯಟ್‌ನಾಮ್	1980	49318	462
ಮಲೇಶಿಯಾ	1982	3005	35
ಕ್ಯೂಬಾ	1981	344203	158
ಭಾರತ	1996	16517	645
ಬ್ರೆಜಿಲ್	2001	390000	ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ
ಅಮೇರಿಕ	"	609000	ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ

* ಭಾರತದ ವರದಿ ದೆಹಲಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರಕಿದ್ದು.

ಈ ಮಾಹಿತಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಾಲಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ ಈ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ 10 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವೇ ಜ್ವರ. ಏಳೆಂಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಜ್ವರದ ಪ್ರಮಾಣ 39° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಿಂದ 40° ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿ ಎನ್ನದೇ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗೀಗ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವು ಬೇರೆ. ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ಮೂಳೆ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಯಮಯಾತನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ನಿತ್ರಾಣನಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಮೂಳೆಗಳೆಲ್ಲ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆಯೇನೋ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 'ಮೂಳೆ ಮುರಿವ ಜ್ವರ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಅಮುಕಿದಂಥ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಬಿದ್ದಾಗಲಂತೂ ವಿಪರೀತ ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುವುದು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಬಾಯಿರುಚಿ ಕೆಡುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತೊಡೆಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗಂಟಲನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರಬಂದ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ರವೆಯಂತೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ತುರಿಕೆ. ತೋಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದಾಗ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಮೊನೆಯಷ್ಟು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ರೋಗಪೀಡಿತ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತರಸ ಇಂಗಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಅವರು ಸಾವಿನಂಚಿಗೆ ತಲುಪಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಡೆಂಗ್ಯೂಜ್ವರದ ಆಯಾಮ ಹಲವು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಆಘಾತಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಡೆಂಗ್ಯೂಜ್ವರ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಸೋಂಕಿನ ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ★ ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ-ಚಿಹ್ನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗದಿರುವುದು.
- ★ ಪ್ರಾಮಾಣ್ಯವಾದ (ಕ್ಲಾಸಿಕಲ್) ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ.
- ★ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಡೆಂಗ್ಯೂ.
- ★ ಆಘಾತಕಾರಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಪೀಡಿತ ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದು ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪದ ನೀಡುವ ರೋಗದ ಹಂತ. ಆಗ ಜ್ವರದ ತಾಪ 40° ಯಿಂದ 41° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್

ತನಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರದ ತಾಪದಿಂದ ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗಬಹುದು. ತೋಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದಾಗ ಮುಂಗೈನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಚದುರ ಇಂಚಿಗೆ ಸುಮಾರು 20ರಷ್ಟಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮವಡಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣ ಅದು. ಕಣ್ಣು, ಕರುಳು, ವಸಡು, ಮೂಗು ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಸೋರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಯಕೃತ್ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಸಾಯಬಹುದು.

ಆಘಾತಕಾರಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತವೇ. ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತರಸ ಒಸರಿ ಸೋರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ರಕ್ತ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗಿ ಅವಿಶ್ರಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗಿ ದೇಹ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಕೂಡ ಇತರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಸೌಮ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯೇ. ಆದರೆ ಇದು ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ರೂಪ ತಾಳಿದರೆ ಅಥವಾ ಆಘಾತಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನು ಬಂದು ಹೋಗುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕಾಡುವ ಜ್ವರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ವೇದನೆಗಳೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಬಂದ 8-10 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗದಿಂದುಂಟಾದ ಬಲಹೀನತೆಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ.

ಆದರೂ ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ದೇಶ - ರೋಗಿಯ ಬವಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರಕ್ಕಿಳಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗಿ ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ, ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಲವಣಾಂಶ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ಸೂಕ್ತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಕರಣಗಳ ನೆರವೂ ಬೇಕು.

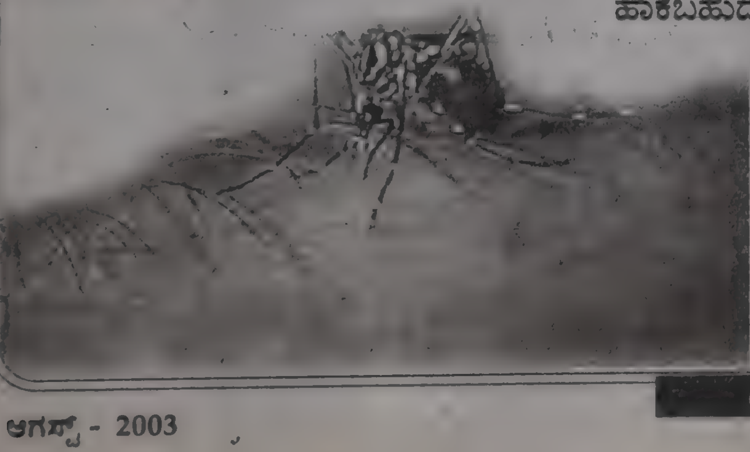
ದಕ್ಷಿಣ ಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ ದಳ್ಳುರಿ		
ವರ್ಷ	ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರು	ಡೆಂಗ್ಯೂ-ಸಾವುಗಳು
1985	96,330	1,316
1986	46,458	956
1987	205,380	2339
1988	74,741	1,779
1989	86,152	836
1990	121,401	1468
1991	78,452	1031
1992	63,769	709
1993	98,589	750.
1994	90,194	1083
1995	106,196	1142
1996	102,248	1925
1997	139,079	1089
1998	218,859	2075
1999	55,405	471
2000	57,997	542
2001 (ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ವರೆಗೆ)	119,707	452
* ಇದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ವರದಿಯಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ.		

ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಕ್ರಮಗಳು

ರೋಗಿ-ಸೊಳ್ಳೆ-ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಈ ಮೂರು ಕೊಂಡಿಗಳ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಕಾಯಿಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಮುರಿದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹತೋಟಿಗಿರುವ ಪ್ರಬಲ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಏಡೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಏಡೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಗ್ಗು-ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನೀರು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಎಸೆಯಬಾರದು. ಹೂದಾನಿ, ಅಕ್ವೇರಿಯಂ, ಹವಾನಿಯಂತ್ರಕ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ಏಡೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಮುಕ್ತ ಪರಿಸರವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೊಳ್ಳೆನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉರಿಸಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆ ವಿಕರ್ಷಣ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೋರಾಗಿ ಫ್ಯಾನ್

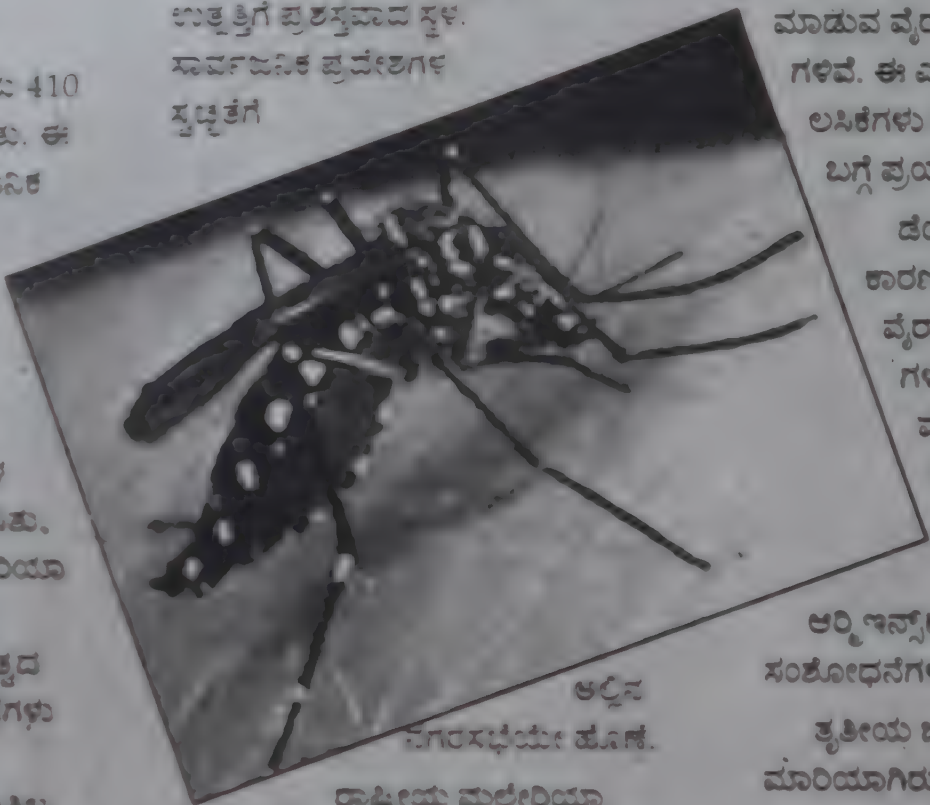


ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇಂಥ ತಂತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ದೂರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ

1996ರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 410 ಜನರನ್ನು ಡೆಂಗ್ಯೂ ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಈ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 'ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ದಾವೆ'ಯನ್ನೂ ಹೂಡಲಾಯಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿ ಸರ್ಕಾರಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಣೆಯೆಂದು ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ತೀರ್ಪು ನೀಡಿತು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕೋರ್ಟು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿತು. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ದೆಹಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಗತಿ ಇದುವರೆಗೂ ಆಗಿಲ್ಲ. ನಗರಸಭೆಗಳು ಹಣದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಗರೀಕರು ತಾವೇ ಹೊಣೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕೆ.ಎನ್. ತಿವಾರಿ. ಬೆಕ್ಕಿಗೆ ಗಂಟೆ ಕಟ್ಟುವವರ್ಯಾರು? ಧಾರವಾಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತಡಸ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಡೆಂಗ್ಯೂವಿನ ಹಾವಳಿ ತೀವ್ರವಾದಾಗ, ಆಡಳಿತವು ಟ್ಯಾಂಕ್, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕೂಡಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಲು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಿತು. ಮೊದಲೇ ನೀರಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ಬೆಂದ ಜನ ಅಳಿದುಳಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು.

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ನಾಗರಿಕರ ಹೊಣೆ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟು ಸಮಂಜಸ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಕೆ.ಎನ್. ತಿವಾರಿಯವರೇ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಆವರಣಗಳೇ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಸ್ಥಳ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ



ಅಲ್ಲಿನ ನಗರಸಭೆಯೇ ಹೊಣೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಆರ್.ಎಸ್. ಶರ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯ ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರದ್ದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕರದ್ದಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪಂದಿಸಿ, ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಹೊಣೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಆಶಾಕಿರಣ: ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು 1980ರಲ್ಲಿಯೇ ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಾಲ್ಕು ಮಾದರಿಯ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಈ ಜ್ವರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉಪಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಲಸಿಕೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾದ ನಾಲ್ಕು ಜಾತಿಯ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್ ಅಲ್ಲದೇ, ಯುಎಸ್‌ಎದ 'ವಾಲ್ಟರ್ ರೀಡ್ ಆರ್ಮಿ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಮಾರಿಯಾಗಿರುವ ಡೆಂಗ್ಯೂವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೀಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ನೀಡಿದೆ.

(1) ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳದೇ, ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ಕಾರ್ಯಶೀಲರಾಗಿ.

(2) ನಗರೀಕರಣದ ಪ್ರಮಾಣ, ವೇಗಗಳು ತಗ್ಗಿಸಿ.

(3) ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

(4) ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಡಿ.

(5) ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಸರ್ಕಾರದ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜನಗಳ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಏಡೀಸ್ ಈಜಿಪ್ಟೆ ಸೊಳ್ಳೆ

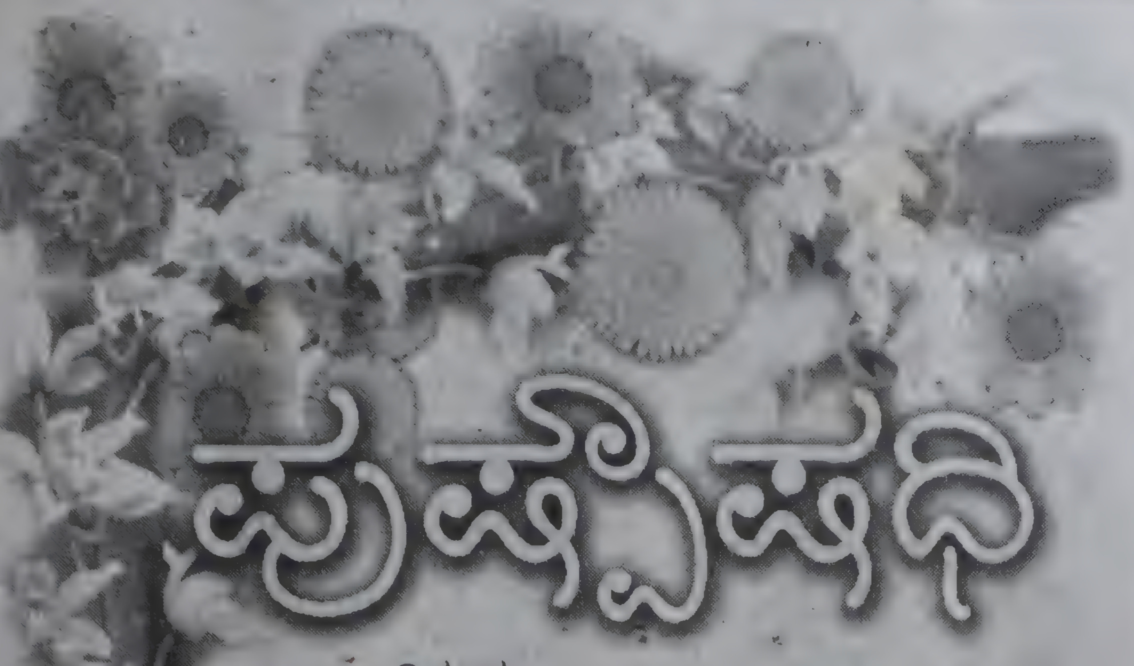




ಜ್ವರದಿಂದ ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಸಂದು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :

ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ದಾವಣಗೆರೆ - 4.



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

ಕೇಸರಿ

ಕಾಶ್ಮೀರ, ಇರಾಗಳ, ಸ್ಪೇನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟ ಮೇಲೆ 3-4 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಹೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೂವಿಗೆ ಮೂರು ಪಕಳೆಗಳಿದ್ದು ಒಳಗಿನ ತಂತುಗಳಿಗೆ ಕೇಶರ ಎನುತ್ತಾರೆ. ಕೇಶರವು ನಸುಗೆಂಪಗಿದ್ದು ಉದ್ದುದ್ದವಾಗಿ ಸುಗಂಧಭರಿತ ಕೇಶರವು ಉತ್ತಮವಾದುದು.

ಮರಾಠಿ-ಕೇಶರ್

ಹಿಂದಿ-ಕೇಶರ್

ಇಂಗ್ಲಿಷ್-ಸ್ಯಾಫ್ರನ್

ಸಂಸ್ಕೃತ-ಕುಂಕುಮಂ, ಕೇಶರಂ, ಅಗ್ನಿಶಿಖ, ಕಾಶ್ಮೀರಾಂಜನ

ಗುಜರಾತಿ - ಕೇಶರ್

ತೆಲುಗು - ಕುಂಕುಮ ಪುವ್ವ

ತಮಿಳು, ಮಲಯಾಳಂ - ಕುಂಕುಮಪ್ಪು

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - Crocus Sativus

ಇದರ ಮೂಲಸ್ಥಾನ ದಕ್ಷಿಣ ಯುರೋಪ್. ಸ್ಪೇನ್, ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಇಟಲಿ, ಗ್ರೀಸ್, ಟರ್ಕಿ, ಪರ್ಶಿಯ, ಇಂಡಿಯಾ, ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಡ್ಡೆಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಟೋಬರ್‌ನಿಂದ ಡಿಸೆಂಬರ್ ಹೂ ಬಿಡುವ ಕಾಲ. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಬ್ಬನಿ ಮರೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಹೂಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಮಳೆಯೇನಾದರೂ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೂಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೂಗಳೊಳಗಿನ ಕೇಶರವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೃತಕ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವಿಕೆ ಹೇಗೆಂದರೆ ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೇಸರಿಗಾಗಿ ತಾಜಾ ಹೂಗಳಿಂದ ತೆಗೆದದ್ದನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿರಬೇಕು. ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೂಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ 3ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಕೋಲಿನಿಂದ ಹೊಡೆದು ಒಳಗಡೆಯ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಚದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಆ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುವ ದಳಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಳಗೆ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಇದೇ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಅಧಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

- ✦ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಚೀಸ್, ಪುಡ್ಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ✦ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೇಸರಿಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ✦ ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಎ-ಕ್ರೊಸೆಟಿನ್, ಬಿ-ಕ್ರೊಸೆಟಿನ್, ವೈ-ಕ್ರೊಸೆಟಿನ್, ತೈಲಾಂಶ, ಅಲ್ಕಲೈನ್ ಸೆಲ್ಯುಷನ್ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್, ಪಾಲಿಕ್ರೈಟ್ (ವರ್ಣ ನೀಡುವ ಅಂಶ), ಮೇಣ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

(59ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)





ಕುಂಕುಮವೆಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ?

ಹೆಣ್ಣಿನ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿನ ಕುಂಕುಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕ. ಅಲಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಕುಮಕ್ಕೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ. ಮನೆಗಾಗಮಿಸಿದ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಗೌರವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಂಕುಮ ನೀಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣವೂ ಇದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಗಾ, ಯಮುನಾ, ಸರಸ್ವತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಳ ಹಣೆ. ಈ ಸಂಗಮದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಯೋಗಶಕ್ತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಂಕುಮ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿನ ಅತಿ ನೀಲ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಬಾಧಿಸಲಾರವು. ಕುಂಕುಮವು ಶರೀರ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿಯೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮ ಧರಿಸಿದರೆ ಮನದಲ್ಲಿನ ಬಯಕೆಗಳು ಈಡೇರುತ್ತವೆ. ಹಣೆಗೆ ಕುಂಕುಮ ಇಡುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿದೆ.



ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕುಂಕುಮಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಹೊರತು ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಕುಂಕುಮದಿಂದಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಕುಂಕುಮ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಉತ್ತಮವಾದ ಅರಿಶಿನ ಕೊಂಬನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿ. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿಗಾರ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಅರಿಶಿಣ ಕೊಂಬನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿದರೆ ಕುಂಕುಮ ಸಿದ್ಧ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕುಂಕುಮ ಬೇಕೆಂದರೆ ಅರಿಶಿಣ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಟಿಕ ಬಿಳಿಗಾರದ ಹುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತಲಾ ಅರ್ಧ ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಅರಿಶಿಣದೊಂದಿಗೆ 25 ಗ್ರಾಂ ಸ್ಪಟಿಕ ಹಾಗೂ 25 ಗ್ರಾಂ ಬಿಳಿಗಾರ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿ.

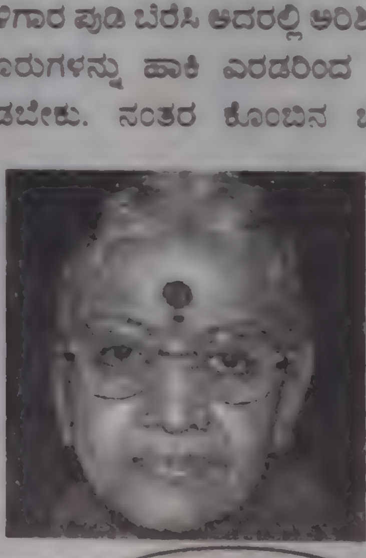
ಇದೇ ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಟಿಕ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಗಾರ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಕೊಂಬಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರುದಿನ ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೊಂಬಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಕೊಂಬು ಕೆಂಪಗಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕುಂಕುಮ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿಣವು ಮೈಗೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಟಿಕವು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ತಂಪು. ಬಿಳಿಗಾರವು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆ ರಸವು ಅರಿಶಿಣದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿಯ ಪ್ರತಿ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ. •











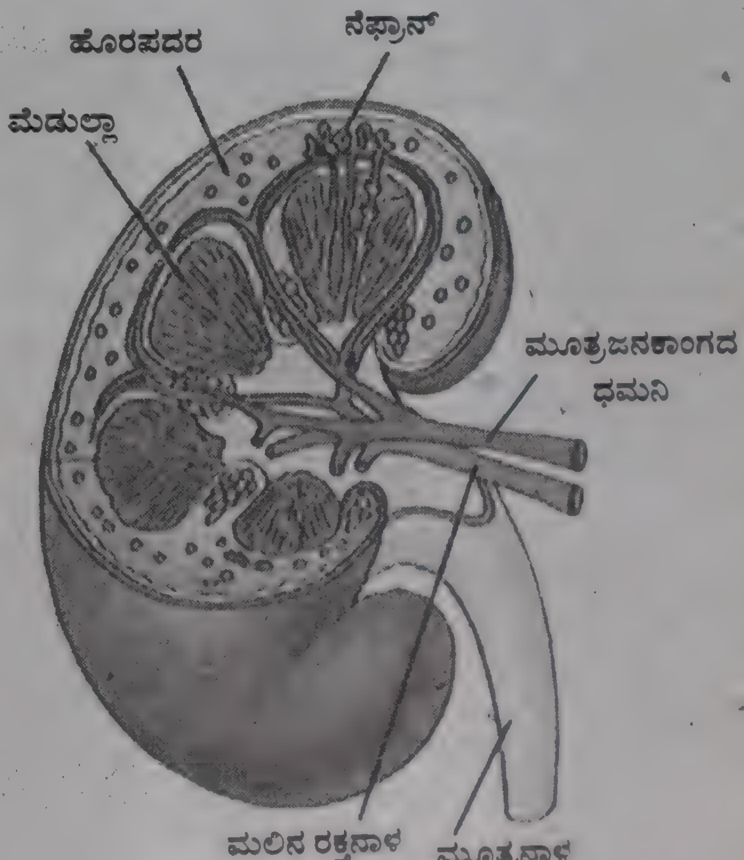
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ

ಮಾನವನ ಅಂಗವ್ಯಾಪಾರದ ದಂಧೆ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ. ಅನಧಿಕೃತ ಅಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇವಲ ಅಪರಾಧದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ, ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ - ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು, ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣದ ಪ್ರಕರಣವೂ ಕೂಡ ಈ ವ್ಯವಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲನೋಟ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಜನ ಪಾತ್ರೆ-ಪಗಡೆಗಳಂತೆ ತಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದ ಹೊಲಾಲು ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಜನ ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಮಾರಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಚೆನ್ನೈ ಸಮೀಪದ ವಿಲಿವಕ್ಕಂನ ಹೆಸರು ಈಗ 'ಕಿಡ್ನಿ ವಿಲಿವಕ್ಕಂ' ಎಂದಾಗಿದೆ. ವಿದೇಶಿಯರು ಮೊದಲು ಭಾರತವನ್ನು 'ಗ್ರೇಟ್ ಕಿಡ್ನಿ ಬಜಾರ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವರು 'ಕಿಡ್ನಿ ಗೋಡೌನ್' ಎಂದು ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟದ ಸಂಘಟಿತ ಗುಂಪುಗಳೇ ಇದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವೈದ್ಯರು, ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ದಲ್ಲಾಳಿಗಳು, ಪೊಲೀಸರು ಶಾಮೀಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ ಇದೀಗ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತ ತಲುಪಿದೆ.

ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಬೇಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರವಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಲಾಭವಿದೆ. ಲಭ್ಯತೆಯ ಮಾರ್ಗ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಠಿಣ ಕಾನೂನುಗಳಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಈ



● ಚಿರಂತನ

ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟನೆಂದರೆ ಅದು ದಾನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ದುಡ್ಡಿಗಾಗಿ ಕೊಡಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಅದು ಮಾರಾಟ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಡತನ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಳವಳಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದೆಯೆಂದರೆ, ಬಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರು ಸಾಲದ ಹೊರೆ ತಾಳಲಾರದೆ ಅಂಗವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮೋಜಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು, ಬಣ್ಣದ ಟಿ.ವಿ. ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು, ಹೊಸಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ನೌಕರಿಗಾಗಿ ಲಂಚದ ಹಣ ಕೊಡಲು ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು.

ಕರಾಳದಂಥೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಂದಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳು ವಿದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಗ್ಗದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕಳ್ಳ ವ್ಯವಹಾರ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಬಹುದೊಡ್ಡ ಲಾಭ ಹಾಗೂ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಪಂಚತಾರಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ದಂಧೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸರಕಾರಿ ಒಡೆತನದ 12ರಿಂದ 15 ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲೀ ಅಂಗ ಜೋಡಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬಹುದೊಡ್ಡ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 50ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 1 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಲಭ್ಯತೆ 1000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇಲ್ಲ. 1.25 ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವ್ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೇವಲ 400 ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಲೀವರ್ (ಯಕೃತ್ತು) ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳದ್ದು ಕೂಡ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕಸಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಿಡ್ನಿಗಳದ್ದೇ. ಇದರ ಸೌಲಭ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಅದು ದೇಶದ ಕಳ್ಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಹಜ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಎಂಬ ಮಾತು ಯಕೃತ್ತು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಕುರೂಪತೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಿಡ್ನಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಠಿಣ ಕೆಲಸವಲ್ಲ.



ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಹೃದಯದ 100, ಯಕೃತ್ತಿನ 300, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ 70ರಿಂದ 80 ಪ್ರಕರಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಕಿಡ್ನಿಯ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 2000ದಷ್ಟು ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ.65ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಕ್ರಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬರೀ ಶ್ರೀಮಂತರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಎಷ್ಟೋ ವಿದೇಶಿಯರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಿಡ್ನಿ ಇಲ್ಲವೆ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1 ಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 5000 ಡಾಲರ್ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಲಭ್ಯ. ಕೊಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಅರಬರು, ಬ್ರಿಟನ್, ಅಲ್ಜೀರಿಯಾ, ಸಿರಿಯಾ, ಇಟಲಿ, ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಜನರು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅಂಗ ಕಸಿಗೆ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಭಾರತದ ಕಿಡ್ನಿ ದಾನ ಮಾಡುವಾತನನ್ನು ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಕೋಲಂಬಿಯಾ, ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಖರೀದಿ ವ್ಯವಹಾರ ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಲಭ. ಅಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ದಾನ ಮಾಡುವ

ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಈ ವ್ಯವಹಾರ?

ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರಧಾರಿಗಳು

ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ದಲ್ಲಾಳಿ, ವಕೀಲ, ಡಾಕ್ಟರ್, ನರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞರು.

- ದಲ್ಲಾಳಿಗಳು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಮಾಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.
- ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾಡಿಸಲು ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ ತಂತ್ರಜ್ಞ ಇಲ್ಲವೆ ವೈದ್ಯರ ಮುಖಾಂತರ ದಲ್ಲಾಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ.
- ದಲ್ಲಾಳಿ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕಿಡ್ನಿ ಬೇಕಾದವರ ಪಟ್ಟಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಆತ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ದಲ್ಲಾಳಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಹುಡುಕುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಗ್ರಾಮ-ಕುಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದು ಕಿಡ್ನಿ ಕೊಡುವವರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತರುತ್ತಾನೆ.
- ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ದಲ್ಲಾಳಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೂಡಿ ಓರ್ವನನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ಆತನ ಹ್ಯೂಮನ್ ಲ್ಯಾಕ್ಟೊಸೈಟ್ ಆ್ಯಂಟಿನ್ (ಎಚ್.ಎಲ್.ಎ.) ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಾನಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವಾತನ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊರಕಿದ ಬಳಿಕ ದಲ್ಲಾಳಿ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ ನಡುವೆ ವ್ಯವಹಾರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಾನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರಕರಣ ಸರಿಯಾದ ಬಳಿಕ ವಕೀಲನ ಕಾರ್ಯ ಆರಂಭ. ವಕೀಲ ಖೊಟ್ಟಿ ದಾಖಲೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದಾನಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಾತನ ಸಂಬಂಧಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಖೊಟ್ಟಿ ವಿಳಾಸ, ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ, ಪಡಿತರಚೀಟಿ, ಮತದಾರ ಯಾದಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ.
- ಮಾನವ ಅಂಗಕಸಿ ಸಮಿತಿ ಎದುರು ವಕೀಲ ಈ ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯ ಇದನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.
- ಸಮಿತಿಯ ಅನುಮತಿ ದೊರೆಯುತ್ತಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯ ಪುನಃ ದಾಖಲೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಂಗ ಕಸಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಅಮೆರಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿದೇಶಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಅರಬ್ ನಾಗರಿಕರು ಭಾರತದ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಅವರ ಕಿಡ್ನಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ ಮೋಸದ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಓರ್ವ ಅರಬ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಆತುರಾತುರದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ವಿವಾಹವಾದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕಿಡ್ನಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಗೆ ತಲ್ಲಾಖ್ ನೀಡಿ ಪಲಾಯನಗೈದ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಟೂರಿಜಮ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದಂಧೆ ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ವಿದೇಶಿಯರು ಲಗ್ಗೆ ಇಡುತ್ತಿರುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿದೆ. ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲ, ಪ್ರೇರಣೆಯಂತೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಧಾರ್ಮಿಕ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಗಾಲಾಗಿವೆ.

ದೇಹದ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು 'ಬ್ರೇನ್ ಡೆತ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮೃತದೇಹದಿಂದ 12ರಿಂದ 24 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಬ್ರೇನ್ ಡೆತ್‌ನಂತಹ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣುಗಳು ಇನ್ನೂ ತೆರೆದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆವರು ಸಹ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರು ಮಾತ್ರ ರೋಗಿ ಮೃತಪಟ್ಟಿಲ್ಲ, ಜೀವ ಮರಳಿ ಬರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅಂಗದಾನ ನೀಡಲು ರಾಜಿ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಕರ ಕೆಲಸ, ರೋಗಿಯ ನಿಧನಾನಂತರ ದುಃಖಿತ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಅಂಗದಾನ ನೀಡಲು ಒಪ್ಪಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಾವಲಂಬಿಗಳು ಮೃತದೇಹದ ಸಮ್ಮಾನ ಕುರಿತ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೃತದೇಹ ಛಿದ್ರ-ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು 'ಮೃತ ದೇಹದ ದುರ್ಗತಿ' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಿಮ ಸಂಸ್ಕಾರದ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳನುಸಾರ ದಹನ ಇಲ್ಲವೆ ದಫನಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಶರೀರ ಬೇಕು. ಅಂಗ ತೆಗೆದ ಅಪೂರ್ಣ ಶರೀರ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಐಚ್ಛಿಕ ದಾನಿಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ನಕಲಿದಾನಿಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ತ ಕಾನೂನು ಅಂಗದಾನಿಗಳ



ಹಣದ ಹಂಚಿಕೆ

✦ ಮುಖ್ಯ ದಲ್ಲಾಳಿ	:	20ರಿಂದ 25 ಸಾವಿರ
✦ ವಕೀಲ	:	40ರಿಂದ 50 ಸಾವಿರ
✦ ವೈದ್ಯ	:	75 ಸಾವಿರ
✦ ಉಪ ದಲ್ಲಾಳಿ	:	10 ಸಾವಿರ
✦ ಕಿಡ್ನಿ ದಾನಿ	:	50 ಸಾವಿರ
✦ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಖರ್ಚು	:	ಸುಮಾರು 4 ಲಕ್ಷ

ಯಾವ ಅಂಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯುಕ್ತ?

ರಕ್ತನಾಳಗಳು: ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತೊಂದರೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಕಸಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ಇವನ್ನೂ ಬದಲೀ ಇಲ್ಲವೆ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ತು: ಶರೀರದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಅಂಗ. ಇದರ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಇದೆ.

ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ (ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ): ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ, ರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲಿದೆ. ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದರ ಕಸಿಗಾಗಿ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ.

ಕರುಳುಗಳು: ಬಹುತೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನ ಕಸಿ. ಇತರ ಭಾಗಗಳೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಕಾರ್ನಿಯಾ: ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಿಂಭಾಗದ ಪರದೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಸಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ದೃಷ್ಟಿಹೀನನಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದಾನ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಳಿಕ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಪೂರೈಸಬೇಕು.

ಹೃದಯ: ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವ್ ಎರಡನ್ನೂ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ಉಪಲಬ್ಧತೆಯೂ ಕಡಿಮೆ.

ಎಲುಬು ಹಾಗೂ ಕೀಲು: ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೋ (ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ)ವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನೂ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಿಡ್ನಿಗಳು: ರಕ್ತ ಸೋಸುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಲು ಇದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವಂತ ದಾನಿ ಇಲ್ಲವೆ 'ಬ್ರೇನ್ ಡೆತ್' ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಇವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉತ್ಸಾಹ ವರ್ಧಿಸುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂಗದಾನವನ್ನು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಪತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಪತ್ನಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಒಂದು ಕಳ್ಳಮಾರ್ಗವೂ ಇದೆ. ಇದೇ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ನೇಮಿಸಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಮಿತಿ ಅನುಮೋದಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತೀರ ಹತ್ತಿರದ ಸ್ನೇಹಿತ ಇಲ್ಲವೆ ಆತನನ್ನು ತುಂಬಾ ಪ್ರೀತಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ದಾನ ನೀಡಬಹುದು. ಅಧಿಕಾರಯುಕ್ತ ಸಮಿತಿಯು "ಓರ್ವ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಲ್ಲ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಲೆ ನಾವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಭರವಸೆ ಇಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗವ್ಯಾಪಾರದ ಕಪ್ಪು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಅಂಗಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ.3ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಕಟುಸತ್ಯ.

ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಗಮನಿಸಿದಾಗ 'ಬ್ರೇನ್ ಡೆಡ್' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ 377 ಕಿಡ್ನಿಗಳು, 24 ಹೃದಯ ಹಾಗೂ 25 ಯಕೃತ್ತು ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವರು ಕಟುವಾಗಿ ಟೀಕಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯ ಮುಂಚೆ ಅದರ ಔಚಿತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ



ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ದೀರ್ಘ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನ ದೊರೆಯುವುದಾದರೆ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. 80 ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧ ಇನ್ನೇನು ಕೆಲ ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯ ಖರ್ಚು, ಅದರ ಸಂಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯ ಬಳಿಕ ಕಂಡು ಬರುವ ಏನೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಲು ಯಾರು ತಾನೆ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ?

ಅಂಗ ಕಸಿಯ ವಿಧಾನ ಕೇವಲ ಜೀವದಾನ ನೀಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. 'ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ' (ಕ್ವಾಲಿಟಿ ಲೈಫ್) ನೀಡುವುದೂ ಆಗಬೇಕು. ಸರಕಾರ ಮಾನವ ಅಂಗ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ತನ್ನ ಕೈಗೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದವರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಕೊನೆಗೂ ಸರಕಾರದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರಾಟ ತಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ನಿಯಮಾವಳಿ ತರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಕ್ರಿಯತೆ ತೋರಿಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 1994ರ 'ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಆಫ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಆರ್ಗನ್ಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್'ಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿ ತರುವುದಾಗಿ ಸರಕಾರ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸೂಕ್ತ ಹೆಜ್ಜೆಯೇನೂ ಆಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೇ ಸಾಲದು, ಸಮಸ್ಯೆ ತೀರ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ನಿಯಮಾವಳಿ ರೂಪಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

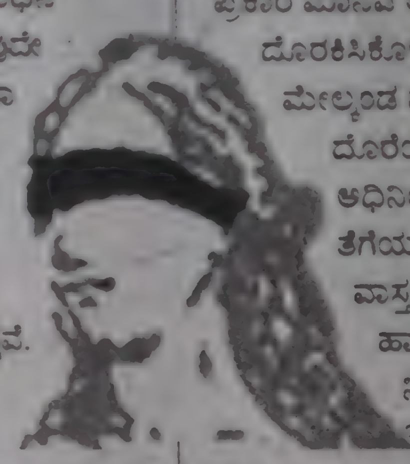
ಕಾನೂನಿನಲ್ಲೇ ಇದೆ ಕಳ್ಳದಾರಿ...

ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಕ್ರಮ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಟ್ಟದ್ದು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್ ಆಫ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಆರ್ಗನ್ಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ 1994ರ ಲೋಪಗಳೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಅಧಿನಿಯಮವನ್ನು ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ರಚಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಡ್ರಾಫ್ಟಿಂಗ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಅಧಿನಿಯಮವು ಅವ್ಯವಹಾರಿಕ ಹಾಗೂ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಯಿತು. ಕಾನೂನಿನ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಅಧಿನಿಯಮ 5ರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾರದೇ ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ 48 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶವದ ಮೇಲೆ ಯಾರೂ ಹಕ್ಕು ಸಾಧಿಸದೇ ಹೋದರೆ, ಆ ಅನಾಥ ಶವವನ್ನು ಅದರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತನ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದ ಮಾನವ ಅಂಗವನ್ನು ನಿಯಮ 9(2)ರ ಪ್ರಕಾರ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದವರಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಸ್ತುವಾರಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ಬಂಧನ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಈ ನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದಾಖಲೆ ಇಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಫಾರ್ಮೆಟ್ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲಾಗಿಲ್ಲ. ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸಿದ 48 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಬಹುತೇಕ ಮಾನವ ಅಂಗಗಳು ಕಸಿಮಾಡಲು ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ನಿಯಮ ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಅಪ್ರಸ್ತುತ.

ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಯಮ 6ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಒಂದು ಶವ ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾರ್ಟಮ್‌ಗಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾರ್ಟಮ್ ಮಾಡುವಾತನಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಅಂಗ ವಿಶೇಷ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆತ ಶವದಿಂದ ಆ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಮಾನವ ಅಂಗವನ್ನು ನಿಯಮ 9(2)ರ ಪ್ರಕಾರ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಬಯಸಿದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಲೂ ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗ ದೊರೆಯದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಈ ಅಧಿನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗ ತೆಗೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಟಿಲ ಹಾಗೂ ಅವ್ಯವಹಾರಿಕವೆಂಬಂತೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನಿಯಮ 3ರ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಬ್ಬರು ಸಾಕ್ಷಿಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿಗೆ ತನ್ನ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು.



ಸಮೀಪದ ಸಂಬಂಧಿಕರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿ, ಇಲ್ಲವೆ



ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 50 ಸಾವಿರ ಜನ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪೊಲೀಸು ಇಲಾಖೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇಲಾಖೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ಮೃತ ದೇಹದಿಂದ ಎರಡು ಕಿಡ್ನಿ, ಎರಡು ಕಾರ್ನಿಯಾ, ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಯಕೃತ್, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಹೃದಯ, ಚರ್ಮ ಕರುಳು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದೊರೆಯಬಹುದು, ಒಬ್ಬನಿಂದಾಗಿ 10 ಜನರಿಗೆ ಜೀವದಾನ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸರಕಾರ ಚಿಕ್ಕ-ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರೇನ್ ಡೆಡ್ ಇಲ್ಲವೆ 'ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಡೆಡ್' ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅಂಗಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವವರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವ ನುರಿತ ತಜ್ಞರ ಕೊರತೆಯೂ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು, ಅವರ ನೇಮಕವೂ ಆಗಬೇಕು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್ ಮೃತನ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಅಂಗದಾನ ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸರಕಾರ, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಅಂಗದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು. ಜನರಿಗೆ ತಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಕಾದವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗದಾನ ನೀಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ದಾನಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ ಹಣಕಾಸು ಹಾಗೂ ಕೆಲ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸರಕಾರ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಕೈಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಕೊಡು-ಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಹಾರದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವುದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಪುತ್ರ-ಪುತ್ರಿಯರಷ್ಟೇ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆತನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮನಗಂಡು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಸ್ನೇಹ ಇಲ್ಲವೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಆತ ನಿಯಮ 9(3)ರ ಪ್ರಕಾರ ತನ್ನ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗವನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಥೋರೈಜೇಶನ್ ಕಮೀಟಿಯ ಅನುಮತಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಆತನ ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಬಾರದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಅಧಿನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಸಾವು ಬ್ರೇನ್ ಡೆತ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯ ಇಲ್ಲವೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಫಲತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಡಿಯೊ ಪಲ್ಮನರಿ ಡೆತ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮೃತ್ಯುವಿನ ಕಾರಣ ತಿಳಿಸುವ ಈ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರದ ಹೊರತಾಗಿ ಮೃತನ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಧಿನಿಯಮದ ಈ ಲೋಪಗಳು ಮಾನವ ಅಂಗದ ವ್ಯಾಪಾರ ತಡೆಯುವ ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಅಧಿನಿಯಮದ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸರಕಾರ ಇದರಲ್ಲಿ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಹೊಸ ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿಡ್ನಿ, ಹೃದಯ, ಹೃದಯದ ವಾಲ್ವ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಯಕೃತ್ತು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ತ್ವಚೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿದೆ. ಈ ನಿಯಮ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ಜನರ ಜೀವವನ್ನಾದರೂ ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಕಾನೂನಿನ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಾಗಿ ತರುವ ವಿಧೇಯಕದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗತಿಗಳಿವೆ. ಒಂದು, ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳಿಗೆ ರೋಗಿಯ ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅಂಗಗಳ ದಾನ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯ ಮನವಿ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ನೀಡಿದ ಎಂಬ ಕಾಲಂ ಸಹ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿಂದೆ ಅಂಗದಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಇದೆ. ಸದ್ಯದ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಯೋಜನೆ ಇಲ್ಲ.

ಹೊಸ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗದಾನ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವವರ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯ ಪದ್ಧತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಗ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಈ ತಿದ್ದುಪಡಿಯ ಹೊರತಾಗಿ ಅಂಗದಾನ ನೀಡುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ನೀಡದೇ ಇರುವುದು ದಾನ ನೀಡುವ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಯುವ ಮುಂಚೆ ತಾನು ಅಂಗದಾನ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದರೂ, ಆತ ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಂಗದಾನ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಯಸಿದರೆ ಅಂಗದಾನ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ನರಬಲಿ...



ಬಡವರ ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ಹಣಬಲ ಅಧಿಕಾರದ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ನೇರವಾಗಿ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಮಂತರ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ದುಷ್ಟ ಪರಂಪರೆ ದೇಶದ ಮೂಲೆ-ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಹೈದರಾಬಾದನಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಸರಕಾರಿ ನೌಕರರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಕೂಡಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಾನವನ ಕಿಡ್ನಿ ವ್ಯಾಪಾರದ, ವ್ಯಾಪಕ ಜಾಲದ ಕಪ್ಪು ವ್ಯವಹಾರ ಬಯಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿರುವ ಲೋಪ, ಹಣಬಲದ ಮೇಲೆ ಕಾನೂನನ್ನು ಹೇಗೆ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿ ಅಪರಾಧಿಗಳು ಬಚಾವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸುದ್ದಿ ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ಕಸಿ ವಿಧೇಯಕದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಈ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಇದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗವಾಗಿದೆಯೋ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಕಾನೂನೊಂದಿದ್ದು, ತೀರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದನ್ನು ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ ದಂಡನೀಯ ಅಪರಾಧವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವೇಚ್ಛಾದಾನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಗೆ ತಂದರೆ ಕಳ್ಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಬಡವರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ, ಹಣದ ಆಮಿಷ ಒಡ್ಡಿ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನೇ ಛಿದ್ರ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯಬಹುದು.

ಮಾನವ ಅಂಗಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದು ತಪ್ಪು. ಹಾಗೆಯೇ ಇಚ್ಛಾ 'ದಾನ'ದ ಹೆಸರಿನ ಮೇಲೆ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ತೀರ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ದಾನಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವವನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ-ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನೂ ಅಪರಾಧ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ತರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಈಚೆಗೆ ಕಂಡುಬಂದ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಯುಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಇಂತಹ ದುರ್ದೈವಿ ಘಟನೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲಾರದ ಒಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಮುಖವೆಂದರೆ ಬಡವರು

ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರದ ಚರಿತ್ರೆ

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಕ್ರಮ ವ್ಯಾಪಾರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇದೆ. ಭಾರತದ ಹೊರತಾಗಿ ಅಮೆರಿಕಾ ಗ್ರೀಸ್, ಯಮನ್, ಜರ್ಮನ್, ತುರ್ಕಿ, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾ, ವೆನೆಜುವೆಲಾ, ಕತಾರ್, ಫಿಲಿಫೈನ್ಸ್, ಓಮಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಸಿ ಕುರಿತಂತೆ ಕಾನೂನು ರೀತ್ಯ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಕಾನೂನನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಈ ದುಷ್ಟ ವ್ಯವಹಾರದ ಮೇಲೊಂದು ದೃಷ್ಟಿ.

ರಶಿಯಾ: ಇಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಇಟಲಿಯ ಮಾಫಿಯಾಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸೋವಿಯತ್ ಸಂಘದಿಂದ ಒಡೆದು ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯವಹಾರ ಚಿಗುರಿ - ಮರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಲ 41 ಜನ ಮೃತಪಟ್ಟರು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇಲ್ಲಿ 14 ಪ್ರಕರಣಗಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಬ್ರಿಟನ್: ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಳ್ಳತನ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಅಕ್ರಮ ಕಸಿ ಮಾಡುವಿಕೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಅಂಗಾಂಗ ಕಳ್ಳತನದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಆಗಾಗ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 1999ರಲ್ಲಿ 850 ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಂದು ಅಂಗಾಂಗ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ವಾಲ್ಟೆನ್ ದಿಕ್ವಾನ್ ಇಲ್ಲೇ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದ. ಈಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಸಿಂಗ್, ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕರ್ ಅವರುಗಳು ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರು.

ತುರ್ಕಿ: ಕಸಿಯಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರತಿಬಂಧ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳು ಸೋವಿಯತ್ ಒಕ್ಕೂಟದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಮಾಲ್ಡೋವಾಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಂಗಗಳು ಅಕ್ರಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ, 5 ಸಾವಿರದಿಂದ 20 ಸಾವಿರ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್‌ನಷ್ಟು ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಮೆರಿಕಾ: ಇಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಕಾನೂನುಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಕ್ರಮ ಕೊಡು-ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೂ ಜೋರಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಅಕ್ರಮ ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗದಂತಹ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಅಂಗಗಳು ಲಭ್ಯ.

ಮೆಕ್ಸಿಕೊ: ಅಂಗಗಳ ಲಭ್ಯತೆಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಳ್ಳತನದಂತಹ ಹೀನ ವ್ಯವಹಾರವೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಟೂರಿಜಂ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಅಂಗ ಕಸಿಯ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಅರ್ಜೆಂಟೀನಾ: 1976ರಿಂದ 1991ರ ನಡುವೆ 1321 ರೋಗಿಗಳು ರಹಸ್ಯಮಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೃತಪಟ್ಟರು. 1400ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರ ಉತ್ತರ "ಓಡಿ ಹೋದರು" ಎಂಬುದಾಗಿತ್ತು. ತನಿಖೆಯ ಬಳಿಕ ಕೆಲವರ ಶವ ದೊರೆತಾಗ ಅವರು ಸಾಯುವ ಮುಂಚೆ ಅಂಗಾಂಗ ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಗಾಂಗ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು.

ಬ್ರೆಜಿಲ್: ಈ ದೇಶದಲ್ಲೂ 'ಬಾಡಿ ಮಾಫಿಯಾ' ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. 1997ರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶವಾಗಾರದಿಂದ ಮೃತ

ಹಾಗೂ ಬಡತನದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮೂಹವನ್ನೇ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಗುಂಪಿನ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ಸ್ವಾರ್ಥವೇ ಆಗಿದೆ.

ಅಗ್ಗದ ದರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಲಭ್ಯತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶ್ರೀಮಂತರ ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಬಡವರ ಅಂಗಗಳು ಬಡತನದ ಆ ಮುಖವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತ ಬಿದ್ದಿರುವ ಕಪ್ಪು ಹಣ ಇಲ್ಲವೆ ಅಕ್ರಮ ಸಂಪತ್ತಿನ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಡವರಿಗೆ ದಾನವಾಗಿ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಗಳಿಕೆ, ಹೆಮ್ಮರ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿರುವ ಬಡತನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿ ಅಕ್ರಮ ವ್ಯವಹಾರ ಬಡವರ ಬಡತನದೊಂದಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನ ನಡೆಸುವ ಕ್ರೂರ ವ್ಯಂಗ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಪೊಳ್ಳು ಕಾನೂನುಗಳು ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದವರ ಪರವಾಗಿರುವ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿದ ಪಕ್ಷಪಾತಿ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರಿಂದ ಈ ಅಮಾನವೀಯ ಕೃತ್ಯ ತಡೆಯುವ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ - ಕೇವಲ ತೋರಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಾಟಕವೆಂದಷ್ಟೇ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಸಂವಿಧಾನಬದ್ಧ ಮಾನವೀಯ ಅಧಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೀತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಆತನ ದೇಹ ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಪಾರದ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೋಟ್ಯಂತರ ನಾಗರಿಕರು ಸೌಲಭ್ಯ ವಂಚಿತರಾಗಿ, ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲಗೊಂಡಿರುವುದು ಶ್ರೀಮಂತರಿಗಷ್ಟೇ ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಖರ್ಚನ್ನೇ ನಿಭಾಯಿಸದವರು, ಕಿಡ್ನಿ ಕಸಿಯಂಥ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಎರಡು ಮೂರು ಪೀಳಿಗೆಯ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬಲ್ಲರೆ?

ಯಾವ ಜನರು ಅತಿಸಾರ, ಫ್ಲ್ಯೂದಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಾಲ ಮಾಡದೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ ಟಿ.ಬಿ., ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳಂತಹ ರೋಗಗಳು ಅವರನ್ನು ನಜ್ಜುಗುಜ್ಜು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.



ಮಾನವ ಜೀವನ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯೆಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನಮ್ಮ ಆಚರಣೆ, ನಮ್ಮ ದೈನಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಕಾಯ್ದೆ ಕಾನೂನುಗಳು ಈ ಚಿರಂತನ ಶಾಶ್ವತ, ಸರ್ವಮಾನ್ಯ ಘೋಷಿತ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆಯೇ?

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಖರ್ಚು ನಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ. ಸರಕಾರದ

ಶರೀರಗಳು ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅಪರಾಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೊಲೀಸರು, ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವರು, ವೈದ್ಯರು ಶಾಮೀಲಾಗಿದ್ದರು. ರಕ್ತ, ಅಂಗಾಂಶ ಊತಕಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ಅಂಗಾಂಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಕೋಲಂಬಿಯಾ: ಅಕ್ರಮ ಕಸಿಯ ಬದಲು ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಳ್ಳತನದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕಿಡ್ನಿಗಳನ್ನು ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಿ 'ಎಬ್ರೋಕಿನಾಸೆ' ಎಂಬ ರಕ್ತದ ಗರಣೆಗಳನ್ನು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ಔಷಧಿಯೊಂದರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತವೆ.

ಇರಾಕ್ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯ ಪೂರ್ವ ಏಶಿಯಾ: ಸದ್ದಾಮ್ ಹುಸೇನ್ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಇಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಾರಾಟದ ಭರಾಟೆ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಮಧ್ಯಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇಸ್ಲಾಂ ಅನುಯಾಯಿಗಳೇ ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ನಂಬಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲವೆ ಸತ್ತ ಬಳಿಕ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮೃತದೇಹಕ್ಕೆ ಪೀಡೆ ಕೊಡುವುದು ಅನುಚಿತ. ದೇಹ ದೇವರ ಆಸ್ತಿ. ಮಾನವನಿಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲಾರದಂತಹ ಅಂಗಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲಾಗದು. ಕೇವಲ ರಕ್ತವನ್ನಷ್ಟೇ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಗಾಗಿ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಕರ. ಅರಬ್ ದೇಶಗಳ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಗೆ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೆಟ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಚೀನ: ಇಲ್ಲಿ ರಾಜಕೀಯ ಕೈದಿಗಳಿಗೆ ಮೃತ್ಯು ದಂಡ ವಿಧಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕರವಂಚನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಈ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗಲ್ಲುಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕೈದಿಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿರಲಿ ಎಂದು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಗುಂಡು ಹೊಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾವಿನ ಶಿಕ್ಷೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್: ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯಾಪಾರ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಇಸ್ರೇಲ್, ಫಿಲಿಸ್ತಾನ, ರೋಮಾನಿಯಾ ಎಸ್ತೊನಿಯಾ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳ ಜನ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಕಿಡ್ನಿ ಮಾರುತ್ತಾರೆ.

ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ: ಬಡ ಕರಿಯರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಇಲ್ಲಿನ ಅಕ್ರಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕರಿಯರ ಹೃದಯ, ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಅಕ್ರಮವಾದರೂ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಜನ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳೇ ಅಗ್ಗ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇರಾನ್: ಇಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಸರಕಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿದ್ದವರ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಲಭ್ಯತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಿದೆ.

ಅಂಗಾಂಗ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘಟನೆ ದಾನಿಗೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ. (1.15 ಸಾವಿರ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡಾಲರ್) ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮೊತ್ತ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಾನ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಯವ್ಯಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕೇವಲ ಶೇ. 1.75ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೊದಲ ಯೋಜನೆಯ ಶೇ. 3.3ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯಯ (ಅದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖಂಡರು ಸರಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ನಗರದ ಶ್ರೀಮಂತವರ್ಗಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.) ಇದರ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮೇಲೆಯೇ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕುಟುಂಬ ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಖರ್ಚನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಹೊರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.



ಎಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೆಲೆ?

ಹೃದಯ: ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ. ಬದಲೀ ಹೃದಯ ಜೋಡಣೆಗೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಿದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬದಲೀ ಕಸಿ ನಡೆಯುವುದು ಕೇವಲ 100ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. 'ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ದಿಲ್ಲಿ' ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 50ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕಳೆದ 8 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆದಿವೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು: ಸುಮಾರು 1.50 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಿಂದ 4 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳವರೆಗೆ.

ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು: ಸುಮಾರು 3.50 ಕೋಟಿ ರೂ.

ಕಿಡ್ನಿ: ಭಾರತ ಕಿಡ್ನಿಯ ದೊಡ್ಡ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಬದಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಸುಮಾರು 2000 ಜನರ ಬದಲೀ ಕಿಡ್ನಿ ಜೋಡಣೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಅನಧಿಕೃತವಾದವುಗಳು.



ದೇಶದಲ್ಲಾಗುವ ಖರ್ಚು: ಸುಮಾರು 1.5 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳಿಂದ 5 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳು.

ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ: ಒಂದು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಕೃತ್ತು: ಲೀವರ್‌ನ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆ ಬಹಳೇ ಜಟಿಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 300 ಯಕೃತ್ತು ಜೋಡಣೆ ಕಾರ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಾಗುವ ಖರ್ಚು: 15ರಿಂದ 20 ಲಕ್ಷ

ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ: 2.5 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು: ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಯ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಟ್ಟು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಸಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು: ಸುಮಾರು 3 ಲಕ್ಷ ರೂ.ಗಳು.

ವಿದೇಶದಲ್ಲಿ: 1.5 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಈಗ ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲುಗಳಂತೆ ಅತೀ ಭವ್ಯ ದುಬಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಗಳಂತೆ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಬೆಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಯುಕ್ತ ಡಬ್ಲ್ಯೂಟಿಓ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳು ದುಬಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ 3-4 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು, ಉಪಕರಣ ತಯಾರಕರು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟಡ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು ಹಾಗೂ ದುಬಾರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲದರ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಗ್ರಾಮಗಳು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿವೆ. ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನ ಹಸಿವು ಹಾಗೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಳ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ 'ಆನೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅರೆಕಾಸಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ'ಯಂತಾಗಿದೆ. ಅದರ ಔಚಿತ್ಯ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಸಮ್ಮತ ವಿತರಣೆ ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಮಪೂರ್ಣ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ವ್ಯಾಪಾರ ಅದೂ ಓರ್ವ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಬಡವನ ಜೀವನದ ಬಲಿಯೇ! ಹೌದು. ನರಬಲಿ ಪರಂಪರೆಯ ಭೀಭತ್ಸ ಕೃತ್ಯ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಶಿಶು ಪೋಷಣೆ

● ಡಾ. ಭುವನೇಶ್ವರಿ ಯಳಮಲಿ



ಮಹಿಳೆಗೆ ತಾಯ್ತನ ಎಂಬುದು ಹಿತವಾದ ಆನಂದ, ಅನುಭವ. ತಾಯ್ತನದ ನಿಜವಾದ ಅನುಭವ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯ. ಮಗುವಿಗೆ 4-6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಾಯಿಯು ಮೇಲಿನ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಏನು ಕೊಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು ಎದೆಯ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಕೂಡ. 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಎದೆಯ ಹಾಲನ್ನೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಡಬ್ಬಾ ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಗುಟ್ಟಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ವಿಧಾನ

ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಎದೆಯ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು?

ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ತೆಳುವಾದ ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಗಂಜಿಯಿಂದ ಮೇಲಿನ ಆಹಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 1 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ, ಭೇದಿ, ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಅಳತೆ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಅರ್ಧ ಅಳತೆ ಬೇಳೆ ಬೆರೆಸಿ, ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಂಪಾಗಿ ಹುರಿದು, ಮಿಕ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೆಳುಗಂಜಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಸಪ್ಪೆಗಂಜಿಯನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ರಾಗಿ ಗಂಜಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ದಿನ ನೆನೆಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ರಾಗಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಗಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿದರೆ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಹಿಟ್ಟು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೆಳು ಗಂಜಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಚಮಚದಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು.

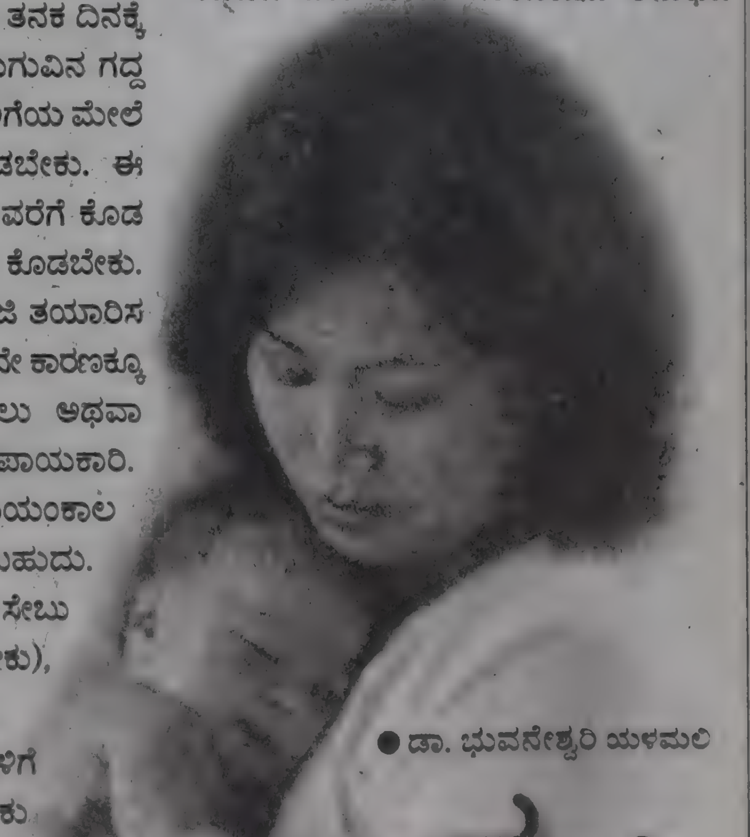
ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಲ?

6ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಗಂಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವವರೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಮಗು ಕಲಿಯುವ ತನಕ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತೆಳು ಗಂಜಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಗದ್ದವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಚಮಚದಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ 15 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ 2ರಿಂದ 3 ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು. ವಾರದಿಂದ ವಾರಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಗಂಜಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡುವ ಅಂಶ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನಿಪ್ಪಲ್ ಮತ್ತು ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರು ಕೊಡಬಾರದು ಅದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಗುವಿಗೆ 7 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ಸಲ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊಡಬಹುದು. ಬೇಯಿಸಿದ ಸೇಬುಹಣ್ಣು (ಇಡೀ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಬೇಕು), ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಡಬಹುದು.

8 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಜಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈಗ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

9 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಬೇಯಿಸಿದ ಬಟಾಣಿ, ಬೇಳೆ, ಟೊಮೆಟೋ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಇಡ್ಲಿ, ಚಿರೋಟಿ ರವೆಯ ಸಿಹಿ, ಇತ್ಯಾದಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

1 ರಿಂದ 2 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯು ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಢಿಸಬೇಕು. ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅವರ ರೂಢಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ತರಕಾರಿ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಕೊಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಊಟದ ವೇಳೆ ಒಂದು ಸಂತೋಷದ ಅನುಭವ



ವಾಗಬೇಕೆ ವಿನಃ ಕಲಹವಾಗಬಾರದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ●

ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

"ಆಂಟಿ.... ಆಂಟಿ, ಮಹೇಶ್ ನನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ನೂಕಿ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆದ. ಕೈ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದ ಗುರುತು ಸಹ ಇದೆ ನೋಡಿ" ಎಂದು 9 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ತಿಕ್ ಹೇಮಾಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕೈ ತೋರಿಸಿದ. ಹೇಮಾ ಮಾತನ್ನು ಸಮ-ಸಮ ಮಾಡಲು ಮಹೇಶ್‌ಗೆ ಕೆನ್ನೆಗೊಂದು ಬಾರಿಸಿ, ತನ್ನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಳು. ಹೊಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ತಾನು ಮಹೇಶ್‌ಗೆ ಏನು ಸಂದೇಶ ಕೊಟ್ಟೆ ಎಂದು ಆಕೆಗೂ ಅರಿವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಮತ್ತು ಹೇಮನ್ನಿನ ಮಧ್ಯ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದಳಲ್ಲದೆ, ಮಹೇಶ್‌ಗೆ 'ಹಿಂಸೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹಿಂಸೆಯೇ' ಎಂದು ಬೋಧಿಸಿದಳು.

ಮನೋತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ, 8 ರಿಂದ 12 ರವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು ಕೂಡ ಮಗುವಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಂತ. ಆಗ ಅದು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿನಂತೆಯೇ ಆಟ ಆಡಬೇಕು, ತುಂಟಾಟಗಳಲ್ಲೂ ಜೊತೆಗೂಡಬೇಕು, ತನ್ನ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಅದು ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಬದಲು ಹೊಡೆತದ ಮೂಲಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಹಿಂಸೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಹಿಂಸೆ ಎಂದೇ ಅದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 8 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಇಲ್ಲಿ 8ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಒಂದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ತಾಯಿಯಿಂದ ಹೊಡೆತ ತಿನ್ನುವ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ಪತ್ನಿ ಪೀಡಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕೈ ಎತ್ತಬೇಡಿ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವ ಬದಲು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿ . ತಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸರಿ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ಬೇಧ ಅರಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮಧುರವಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗೆಗಿನ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕೊಡಿ

ಇದು ಮಗುವಿನ ಐಕ್ಯೂ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವ ಕಾಲವೂ ಹೌದು. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎದುರುಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ-ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತನಗೆ ಏನೇ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಮಗು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಉತ್ತರ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮಗುವಿನ ಈ ತರ್ಕಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ ತಾನೇ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಆತನಿಗೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಟೀಚರ್ ಇದ್ದಾರೆ. ಟ್ಯೂಶನ್- ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಆತನಿಗೆ ನಮ್ಮ ತಲೆ ತಿನ್ನುವ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ? ಮೇಲಾಗಿ ಸರ್ವ ಸುಖ- ಸೌಲಭ್ಯ ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಸಾಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಯೋಚನೆ ತಪ್ಪು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಸಾವಿರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ದಿನ ರೋಹಿತ್ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಟಿ.ವಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದನ್ನು ಎತ್ತಿದ 'ಅಮ್ಮಾ ಆ ಟಿ.ವಿ ಅಂಕಲ್, ಆಂಟಿಗೆ ಏಕೆ ಕಿಸ್ ಮಾಡಿದ?' ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ರಾಧಾಳನ್ನು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಆಕೆ "ಅದು ಪ್ರೇಮ ಸೂಚಕ. ನಾನು ನಿನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಮುತ್ತು ನೀಡಿದಂತೆ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು, "ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಡ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು.

ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಎಂಬ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ವರ್ತನೆಯೆಂಬ ಕಲ್ಲು ಬಂದು ಸಿಲುಕಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಯಿತಲ್ಲದೆ, ರೋಹಿತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚುಂಬನದ ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಮನೋತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮಗು ಎಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ, ಸಮಾಧಾನಕರ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದು



ಮುಖ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅದನ್ನೇ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅದು ದಾರಿ ತಪ್ಪುವ ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಅನುಕರಣೆ

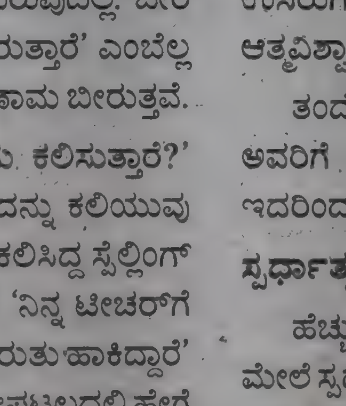
ಇದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ 'ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್' ಶೋಧಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳೆಂದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ. ಅದರಂತೆಯೇ ನಡೆ-ನುಡಿ, ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿ ತಾಯಿಯಂತೆಯೇ ಸೀರೆ ಉಡುವುದು, ಹಣೆಬೊಟ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗ ತಂದೆಯ ಹಾಗೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ನಡೆ-ನುಡಿ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ವಿವೇಕದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬರೀ ತಾಯಿಯಂತಲ್ಲ, ಸ್ನೇಹಿತೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವರು ಹಿಂಜರಿಯಲಾರರು.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ತಂದೆ- ತಾಯಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರು ತಮಗಾಗಿ ಕೆಲವು ನೀತಿ-ನಿಯಮ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಾತು-ಮಾತಿಗೂ ಬೈಗುಳ ಸುರಿಮಳೆ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮ ಈ ಗುಣವನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾವು ತಪ್ಪೆಸಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮಾತಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಕೆಣಕಿದರೆ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾಗಿ 'ಅಪ್ಪನೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಗುರುಗಳಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿರಿ

ಕೆಲ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರೇ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. 'ನಿನ್ನ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಅದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರು ಈ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬೆಲ್ಲ ಮಾತುಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

'ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಏನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರು ಏನು ಕಲಿಸುತ್ತಾರೆ?' ಎಂದೆಲ್ಲ ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ವಿದ್ಯಾವತಿ ತನ್ನ ಟೀಚರ್ ಕಲಿಸಿದ್ದ ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಓದಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಆಕೆಯ ತಂದೆ 'ನಿನ್ನ ಟೀಚರ್‌ಗೆ ಏನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ನೋಡು ತಪ್ಪು ಬರೆದದ್ದಕ್ಕೂ ರೈಟ್ ಗುರುತು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ತೋರಿಸಿದ್ದ. ತಂದೆಯ ಈ ಮಾತು ವಿದ್ಯಾವತಿಯ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕುಳಿತಿತ್ತೆಂದರೆ ಆಕೆ ಟೀಚರ್ ಹೇಳಿದ ಯಾವುದೇ ಮಾತಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಆಕೆ ಎಷ್ಟೋ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಳು.



ಪಾಲಕರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ- ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಅವರ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನಕರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕ- ಶಿಕ್ಷಕಿಯರು ಹೇಳುವುದು ಜೀವನದ ಮೂಲಮಂತ್ರ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಅದೇ ಜ್ಞಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನಂತೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಭದ್ರತೆ ಕೊಡಿ

ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಗಟ್ಟಿತನ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೊರೆಯುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ. ಒಂದುವೇಳೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಎಂತಹದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಅಂಥವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಎಂಥದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ನಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಂಥವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಕಠಿಣ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಸೋಲೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿ ಚಿಕ್ಕ- ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಮಾತು ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳುವುದು, ಕ್ರೋಧಗೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ಗುಣ ವಿಕಾಸ ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮುಂದೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗಳಿಗೂ ಅತ್ತು-ಕರೆದು ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಓವರ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅಂತಹದ್ದೇನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಾಯಿ ತಂದೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಭಯ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಏನೂ ತಪ್ಪು ಸಂಭವಿಸದಿರಲಿ ಎಂದು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಓವರ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ತಾಯಂದಿರು - ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಆಡಬೇಡಿ, ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗಬೇಡಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ-ಭೀತಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರು ತತ್ತರಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ-ಭೀತಿ ಉಂಟು ಮಾಡದೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿಯ ಸರಿಯಾದ ನಿಟ್ಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನೇಹದಿಂದಲೇ ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆಯ ಭಾರ

ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ ಹೇರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೆ ನೀನು ಅದಾಗಬೇಕು, ಇದಾಗಬೇಕು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾ, ನೀನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಓದದಿದ್ದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೀಯಾ ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಅವರ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನಿರಾಳ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಿಡದೇ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ? ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಅವರ ಪರ್‌ಫಾರ್ಮೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಬದಲು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಲಾಷೆ, ಆಸಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಅವರ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳು ತಂತಾನೇ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ತಂತಾನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅದರ ಉಜ್ವಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ●



ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಡುಕು!

ಮಕ್ಕಳ ಸ್ವಚ್ಛಂದ ನಿದ್ದೆಗೆ ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾದ 'ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್' ಮತ್ತು 'ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾದ 'ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್'ಗಳು ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಮಯೋಪಿಯಾ ಅಥವಾ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿದ್ಯುದ್ದೀಪ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ, ಕತ್ತಲೆಯ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಮ ಬೆಳಕಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಮಯೋಪಿಯಾ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಆ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟಾದರೆ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಯೋಪಿಯಾದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಗಳ ಆಕಾರ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಲಿಯರ್ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳ ರೋಗಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಲೆನ್ಸ್‌ನ ಫೋಕಲ್ ಲೆನ್ತ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೂರದ ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನಾ ಪತ್ರಿಕೆ 'ನೇಚರ್'ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ- ಫಿಲಡೆಲ್ಫಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ನೇತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕರೆತಂದ 2ರಿಂದ 16 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆರಂಭದ ಎರಡು ವರ್ಷ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಲಾಯಿತೋ ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಯೋಪಿಯಾ ಕಂಡುಬಂತು. ನೈಟ್‌ಬಲ್ಬ್‌ನ ಸಾಧಾರಣ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 34ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 55ರಷ್ಟು ಮಯೋಪಿಯಾ ಕಂಡುಬಂತು.

ಮಯೋಪಿಯಾ ಹಾಗೂ ಅದರ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹೈಪರ್ ಮೆಟ್ರೊಪಿಯಾ ಹಾಗೂ ಎಸ್ಟಿಗ್‌ಮೆಟಿಸಮ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನೇ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಕ್ಸೈಮರ್ ಲೇಸರ್ ಮತ್ತು ಲಾಸಿಕ್ ಲೇಸರ್‌ನ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳಾಗಿದ್ದು, ಊತಕಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟುಬಿಡುವುದಾಗಲಿ, ಕತ್ತರಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಇದು ಕೋಶಿಕಗಳ ನಡುವೆ ಅಣು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ, ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ತಲುಪಿಸದೆ ಊತಕಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ದಿಶೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬೆಳಕು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆತನಿಗೆ ಕೇವಲ 10 ರಿಂದ 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ!

ತೀವ್ರ ಬೆಳಕಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ದೆಹಲಿಯ ಹೆಸರಾಂತ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಸಂಜಯ ಚೌಧರಿ ಹೀಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ- ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿರುವುದರಿಂದ ದೀಪದ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಅಂಶ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾಪೆಯ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕತ್ತಲೆಯ ಭಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ರಿಸಬಲ್ಲರು. ಹಾಗಾಗಿ ಪೋಷಕರು ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಲಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಆ ಬಳಿಕ ಬಲ್ಬ್ ಆರಿಸಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಂದ ಬೆಳಕನ್ನು ಇರಿಸಿ." ಜನರಿಗೆ ಮಯೋಪಿಯಾ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು 'ಸ್ಪೆಕ್ಟಲ್ಸ್ ರಿಮೂವಲ್ ಡಾಟ್ ಕಾಮ್' ವೆಬ್‌ಸೈಟನ್ನು ಡಾ॥ ಚೌಧರಿ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ

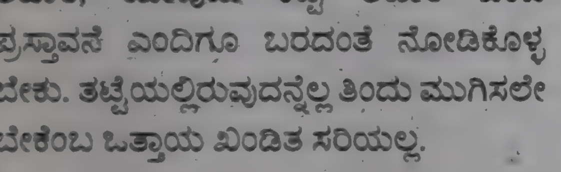


ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಉಣಿಸುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಗೋಳು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿನಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಬೇಸರ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮಕ್ಕಳ ಹಟ, ರಂಪಾಟ. ಹೀಗೇಕೆ?

ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ. ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಮೊದಲು ಅವರಲ್ಲಿಯ ಈ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಎಂದಿಗೂ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಲೇಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಾಯ ಖಂಡಿತ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದದ್ದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಸದಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು. ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೂ ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ತರಕಾರಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಚಪಾತಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಯನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಮೊದಲಾದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ತೆಗಳದೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೂ ತಾವೂ ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ತಿಂಡಿ ಸವಿಯುವ ಉತ್ಸುಕತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ಕೆಲಸಗಳ ಕುರಿತು ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಂತೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದಾದ ದಿನಸಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗಬೇಕಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಕುರಿತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ದಿನಸಿ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆಶೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ.



ಟಿ.ವಿ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಾವೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಆಗ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಅವರ ಆಸೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡ ಇತರೆ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಕಡೆ ಅವರ ಗಮನಹರಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಿ. ಚಾಕಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ, ಖನಿಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಧಾತು, ಖನಿಜ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾಜಾಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅಥವಾ ಇತರೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಅವರನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅವರ ಗಮನ ಅದರತ್ತ ವಾಲುವಂತೆ ಮಾಡಿ.

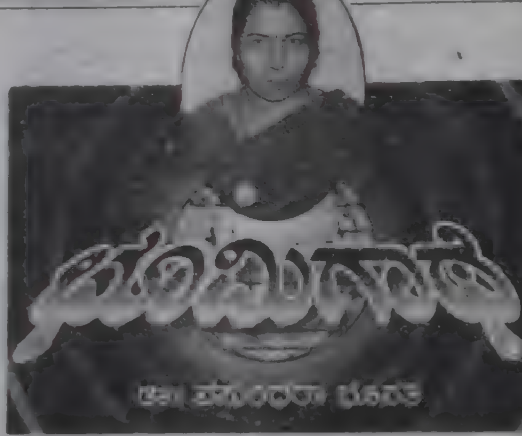
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 200ರಿಂದ 300 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಲನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ನಂತರ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಖ್‌ನಂಥ ಪಾನೀಯ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ



ಮಾಡಿಸಿ. ಹಾಲು ಕುಡಿಯದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಚೀಸ್, ಮೊಸರು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿಕೊಡಿ.

ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳು

ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹಣ್ಣು ಇವು ಪಂಚಭಕ್ಷ್ಯಗಳು. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಕಾಳಜಿವಹಿಸಿ. ಆಹಾರವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಮುಖ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ●



ನಯನ ನನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು 'ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ಮುಂದಿನ ಗುರುವಾರ ನೀವು ಫ್ರೀ ಮಾಡ್ಕೊಳ್ಳೀ. ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್ ಓಪನ್ ಮಾಡ್ತಿದೀನಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಗೆ ಪೂಜೆಯಿದೆ. ನೀವು ಬರಲೇಬೇಕು' ಎಂದಳು.

'ಆಯ್ತಮ್ಮ ಖಂಡಿತ ಬರ್ತೀನಿ' ಎಂದೆ. ತಾನೇನೋ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆಂಬ ಸಂತಸ, ಗೆಲುವು ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅವಳ ಮುಖವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿಸಿದ್ದವು. ಈಗ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಕಂಡ ನಯನ ಇವಳೇನಾ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿತ್ತು. ಬದುಕು ಬೇಸರವೆನಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎರಡು ವರ್ಷ ಹಿಂದಕ್ಕೋಡಿತು.

* * *

ನಯನ ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವಳು. ತಂದೆಗೆ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ. ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಿದ್ದರೂ ಒಡಹುಟ್ಟಿದ ತಮ್ಮ, ತಂಗಿ ಸೇರಿ ಐದು ಜನರ ಬದುಕು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕೈತುಂಬ ಗಳಿಕೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳೊಡನೆ ಪಾಸ್ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ಕಾಲೇಜಿನ ಫೀ ಕಟ್ಟಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಮುಂದೆ ಓದಿಸದೇ ಟೈಲರಿಂಗ್ ಕ್ಲಾಸಿಗೆ ಕಳಿಸಿದರು. ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕಲಿಯುವ ನಯನ ಅದನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಕಲಿತಳು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಿದು ಅಷ್ಟೋ ಇಷ್ಟೋ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ತಂದೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸಿ ಅವರಿವರಿಗೆ ಜಾತಕ ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ ಒಂದು ಸಿರಿವಂತ ಮನೆತನದ ಸಂಬಂಧ ಇವರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬಂತು. ಹುಡುಗ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ಓದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಣ್ಣನೊಂದಿಗೆ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನುಕೂಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅತ್ತೆ ಮಾವ ಕಾಲವಶರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 'ಹುಡುಗಿಯ ಗುಣ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ವರದಕ್ಷಿಣೆಗೆ ಆಸೆ ಪಡುವವರಲ್ಲ' ಎಂಬುದು ಕೇಳಿ ಇವರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವೆನ್ನಿಸಿ 'ವಧುಪರೀಕ್ಷೆ'ಗೆ ಒಪ್ಪಿದರು. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಂದೇ ನೋಟಕ್ಕೆ ಹುಡುಗಿ ಹಿಡಿಸಿದಳು. 'ನಾವೇನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದವರು ಮಾತುಕತೆಗೆ ಕುಳಿತಾಗ 50 ಸಾವಿರ ಬಾಡಿಗೆಯಿರುವ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮದುವೆ, ಬೀಗರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆ ಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ, ನಾರ್ತ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಊಟ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಗೋಬಿಮಂಚೂರಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳೂ ಇರಬೇಕು. ಹುಡುಗಿಗೆ 100 ಗ್ರಾಂ ಚಿನ್ನ, ಐದು ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳೂ ಅಂದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳವರೆಗೂ ಎಲ್ಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಅವರ ಪಟ್ಟಿ ಉದ್ದವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೇಳಿ ಮತ್ತೆ "ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಏನೂ ಬೇಡ" ಅನ್ನುವುದು: ಕೊನೆಗೆ ಕೆಲವನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮದುವೆಯ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಮಗಳ ಸುಖವೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂದುಕೊಂಡು ಇರುವ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಒತ್ತೆಯಿಟ್ಟು ಸಾಲ ಮಾಡಿದರು. ಮದುವೆ ಅತ್ಯಂತ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಜರುಗಿತು. ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆಗಳಿಂದ ಮೊಗ್ಗಾಗಿದ್ದ ಹುಡುಗಿ ನಯನ ಅರಳಿ ಹೂವಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆ ಸೇರಿದಳು.

ತವರುಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಯನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಹುಡುಗಿ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಿದಳು. ಆದರೆ ಬರಬರುತ್ತ ಅಡುಗೆ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಇವಳೇ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಜೊತೆಗೆ ಭಾವನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು ಮತ್ತು ವಾಪಸ್ಸು ಕರೆತರುವ ಕೆಲಸಗಳೂ ಇವಳ ಪಾಲಿಗೇ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಇವಳು ಗೊಣಗಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೆಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಮನೆಯವರಿಂದ ಪ್ರಶಂಸೆಯ ಮಾತಿಲ್ಲ. ಗಂಡನೋ ಸದಾ ಬಿಜಿನೆಸ್ ಅಂತ ಮದುವೆಯಾಗಿ ತಿಂಗಳಾದರೂ ಒಂದು ದಿನವೂ ಸಿನಿಮಾಗಾಗಲೀ, ಪಾರ್ಕ್‌ಗಾಗಲೀ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಿಲ್ಲ. ಸೀರೆ ತಂದುಕೊಡುವುದಿರಲಿ, ಒಂದು ಮೊಳ ಮಲ್ಲಿಗೆಯನ್ನೂ ತರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರಿದ್ದರೂ ಓಡಾಡುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಇವಳಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಗಂಡನ ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಆರಾಮಾಗಿದ್ದರು.

ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಇವಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಅವರ ಬಿಜಿನೆಸ್ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಗಂಡ ಮತ್ತು ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ತಾನು ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದೇವೆ. ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೆ 100 ರೂ. ಕೊಡುವುದಕ್ಕೂ ಗಂಡನ ಬಳಿ ಹಣವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಒಂದು ದಿನ ಗಂಡನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳಿದಳು. ಆದರೆ ಅವನಿಗೋ ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆ ಅಂದರೆ ದೇವರ



ಸಮಾನ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆಲ್ಲ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಅಪರಾಧ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಇವಳನ್ನೇ ಬೈದು 'ಇಂತಹ ವಿಚಾರ ಎಂದಿಗೂ ಮಾಡಕೂಡದು' ಎಂದು ತಾಕೀತು ಮಾಡಿದ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದನ್ನು ಮರುದಿನ ತನ್ನಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಯ ಬಳಿ ಹೇಳಿದ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಇವಳೇ ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಯಿತು. ತಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟು ದಡ್ಡಳಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇವಳ ಅದೃಷ್ಟವೋ, ದುರಾದೃಷ್ಟವೋ ನಯನಳಿಗೆ ಬಸುರಿಯ 'ಬಯಕೆ' ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸುಸ್ತು, ಸಂಕಟ ಜೊತೆಗೇ ಸೇರಿದವು. ಅದು ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿ "ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಗುವಿಗೇನವಸರ, ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸು. ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಬಿಡು" ಎಂದು ಕಿವಿಯೂದಿದರು. ಅವನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ವಿಷಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ. ನಯನಳಿಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ ಕೆಂಡಾಮಂಡಲ ಕೋಪ ಬಂತು. "ಏನೂಂತ ಮಾತಾಡ್ತೀರ್ರಿ? ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಒಲವಿನ ಕುಡಿ ಚಿಗುರಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಂಭ್ರಮ ಪಡುವಂತಹ ಗಳಿಗೆಯಿದು. ಅದು ಬಿಟ್ಟು ಆ ಚಿಗುರನ್ನು ಹೊಸಕಲು ನೋಡ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲ. ನೀವು 'ಅಪ್ಪ' ಅನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ಬೇಡವೇ? ನಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಬಣ್ಣ, ರೂಪಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಹುಟ್ಟಿಬರುವ ಮಗು ನಿಮಗೆ ಬೇಡವೆ? ನೀವು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲ" ಎಂದಾಗ ಅವಳ ಗಂಡ ಮತ್ತೆ "ನಮಗೇನು ಅಂತಹ ವಯಸ್ಸಾಗಿರೋದು, ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಿಯೇ ಆಗ್ತವೆ. ಈಗ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷ ಹಾಯಾಗಿರೋಣ."

"ಹಾಯಾಗಿರೋದು ಅಂದ್ರೇನು? ನೀವು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ, ನಾನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತೆ ತರಹ ದುಡಿಯೋದು. ಮಗು ಬಂದರೆ ಏನು ಕಷ್ಟ? ಸದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆನ್ನುವ ಇರಾದೆಯಿರುವವರು ಮುಂಚೇನೇ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿತ್ತು? ನಾನಂತೂ ಸುತರಾಂ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ." ಎಂದು ನಯನ ಹಟ ಹಿಡಿದಳು. ತನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಬಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವಳ ಗಂಡ ಸುಮ್ಮನಾದ. ಗರ್ಭಿಣಿ ನಯನಳಿಗೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಗಂಡನನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ತವರು ಮನೆಗೆ ಅಮ್ಮನನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ ನಯನ ತಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂದು ಎಂದೂ ಊಹಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ತವರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ವಾರದ ನಂತರ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬರುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಿದವನು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ನಯನಳ ತಂದೆತಾಯಿಯೇ ಅವಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಅತ್ತೆಯ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. ಅವರಿಗೆ ಎದುರಾದದ್ದು ತಣ್ಣಗಿನ ಸ್ವಾಗತ. ಯಾರೋ ಅಪರಿಚಿತರೇನೋ ಎಂಬಂತಹ ನೋಟ. ಅಳಿಯನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿತ್ತು, ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇವರು ಹೊರಡಲು ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆ "ನೋಡಿ ಈಗ ಇಲ್ಲಿದ್ದು ಇವಳೇನು ಮಾಡ್ತಾಳೆ? ಒಂದೇ ಸಲ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೇ ಕರೆತನ್ನಿ, ನಿಮ್ಮ ಅಳಿಯ ಆಗಾಗ ಬಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗ್ತಾನೆ." ಆ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಇವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದುದೇ ಅಪರಾಧವಾಗಿತ್ತು. ಇವಳ ಗಂಡನೂ ಅವರ ತಾಳಕ್ಕೇ ಕುಣಿಯುತ್ತಿದ್ದ. ನಯನಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗೆ ಆ ವಾತಾವರಣ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿತ್ತು. ಮಗಳು ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ವಿಚಿತ್ರವೆನ್ನಿಸಿತ್ತು. ಅವಳು ಅಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಳಿಯನೂ ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆಯ ಕೈಗೊಂಬೆ ಎಂಬುದು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅರಿವಾಯಿತು. ಅವರು ಮರು ಮಾತಾಡದೇ ಮಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದರು. ನಯನಳ ಗಂಡನಿಗೆ ಭಾವನೆಗಳು ಇವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಯದು. ಒಂದು ದಿನವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಬಂದು ಮಾತಾಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕಳಿಸಿದರೂ ಅವನ ಮನ ಕರಗಲಿಲ್ಲ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಮುದ್ದಾದ ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸಿತು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆದರೂ ಗಂಡ ಬರದಿದ್ದಾಗ ನಯನಳಿಗೆ ಆತಂಕ ಶುರುವಾಯಿತು. ಊಟ, ನಿದ್ರೆ ಬಿಟ್ಟು ಅವನಿಗಾಗಿ ಕಾಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಮನೋರೋಗಿಯಾದಳು. ಅವಳ ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಂತೂ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಗಿತ್ತು. ನಯನಳ ಗಂಡನದು ಅದೆಂತಹ ಕಲ್ಲುಮನಸ್ಸಿರಬಹುದು? ಮಗುವನ್ನು ಅವಳು ಹತ್ತಿರ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಅವಳನ್ನು ಮನೋ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲದ ರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷವೇ ಬೇಕಾಯಿತು.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಯನಳ ಗಂಡ ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದ. ಜೊತೆಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಮತ್ತೆ ಹುಡುಗಿ ನೋಡುವ ನಾಟಕ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಯನ ಹೇಳಿದ್ದಿಷ್ಟು "ಅಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆ ಅಂತ ನನ್ನನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದ್ರು? ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದುದೇ ತಪ್ಪೆ? ಹಾಗಾದ್ರೆ ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದುದಾದರೂ ಯಾಕೆ? ಬಡವರ ಮನೆ ಹುಡುಗಿಯರೆಂದರೆ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಆಟವೆ? ತಮಗಿಷ್ಟವಾಗದಿದ್ರೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದೆಂಬ ದುರಹಂಕಾರವೇ? ನಾನು ಅವನಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸಬೇಕು ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅವನು ಯಾವುದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ನೋಡ್ತಿದಾನೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದ್ರೆ ಅಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತೋರಿಸ್ತೀನಿ. ಅವನೋ ಕಪ್ಪಗೆ ಅಪ್ಪನ ಪಡಿಯಚ್ಚು, ನನ್ನಂತೆ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಬಾರದು. ಈಗಲೂ ಅವನು ಆ ಪರಿಸರದಿಂದ ಹೊರಬಂದರೆ ನಾವು ಸುಖವಾಗಿರಬಲ್ಲೆವು. ಅದ್ಯಾವ ಸಂಕೋಲೆ ಅವನನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದೆಯೊ? ಆ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ನನಗನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ, ಅವನಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಸುಖಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹೆಂಡತಿ ಬೇಕಿತ್ತು. ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗೆ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬೆಲೆಯಿರಲಿಲ್ಲ ಅದು ಅರ್ಥವೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೇನೋ?" ಅವಳ ನೋವು, ಸಂಕಟ ಎಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥವಾದರೂ ಅವಳನ್ನು ಸಂತೈಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೇನೂ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

* * *

ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್ ಹೆಂಗಳೆಯರಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ಸುತ್ತಲಿನ ಕನ್ನಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ರೂಪವನ್ನೇ ಆರಾಧಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಗೆಬಗೆಯ ಕ್ರೀಂ, ಪೌಡರ್, ಡೈ, ಶಾಂಪೂ, ಕತ್ತರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದ್ದವು. ನಯನಳ ಮಗ ಸಂಜಯ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತ ತೊದಲು ನುಡಿಗಳನ್ನಾಡುತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅಜ್ಜಿ, ತಾತನನ್ನು ಸತಾಯಿಸುತ್ತ ಕೇಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕುಳಿತಿರುವ ಗಂಡು ಮುಖಗಳಲ್ಲಿ ನಯನಳ ಗಂಡನಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣು ಹುಡುಕಾಡಿದವು. ಊಹೂಂ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಸುಂದರಿಯಾದ ನಯನಳ ಮುಖಕ್ಕೆ ಈಗಂತೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶೋಭೆ ಬಂದಿತ್ತು.

"ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಆರು ತಿಂಗಳ ಬ್ಯುಟಿಶಿಯನ್ ಕೋರ್ಸ್ ಮಾಡಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಗೆಳತಿಯರಿಗೆ ಫೇಶಿಯಲ್, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್, ಹೇರ್ ಕಟ್, ಡೈ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೆ. ಹೀಗೇ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ನಂತರ ಮದುವೆಯ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಸಿಂಗರಿಸುವ ಆರ್ಡರ್ಸ್ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕೈತುಂಬ ದುಡ್ಡು ಸಿಗುತ್ತೆ. ಕೆಲವರು ವಧುವಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಲು ಕಲ್ಯಾಣಮಂಟಪಕ್ಕೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಕೊಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೋಣೆ ಚಿಕ್ಕದಾಯಿತೆಂದು ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅಂಗಡಿ ಬಾಡಿಗೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಂಗೆ ಬೇರೆ ಏನೂ ಆಸೆಯಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನನ್ನ ಮದುವೆಯ ಸಾಲ ತೀರಿಸಿ ಈ ಮನೆಯನ್ನು ಸಾಲದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಗನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಕೊಡಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಒಬ್ಬ 'ಮನುಷ್ಯ'ನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ." ಎಂದಾಗ ಅವಳ ಕಣ್ಣಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತೆ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಬದುಕನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಯನಳೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಗೌರವದಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಕಲಿತು ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ನನ್ನೆಲ್ಲ ಶುಭಹಾರೈಕೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಬಂದೆ.

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ
ನಂ. 146, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಹೆಚ್.ವಿ.ಆರ್. ಬಡಾವಣೆ,
ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 079.

ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?



ನಿಯಮಿತ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ತೊರೆದುಬಿಡಲು ಬಹಳೇ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಿನ್ನುವ ಬಯಕೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಹತೋಟಿ ಇಟ್ಟರೂ ಅದು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದಾಡಬಹುದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರೊ (ಡಯಟೀಶಿಯನ್‌ರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ) ಅದನ್ನು ಶೇ.100ಕ್ಕೆ 100ರಷ್ಟು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣ.

ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. 'ಇದು ನನ್ನ ಕೆಲಸವಲ್ಲ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಾಸವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಸನಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ವ್ಯಸನ ತೊರೆಯುವಾಗ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ವ್ಯಸನ ತೊರೆಯುವುದನ್ನೇ ಕೈಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರೂ ಸಹ ನಡುದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂತಿರುಗಬಹುದು.

ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ತಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ ಸತತ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಬೇಕು.

ಉಪವಾಸ ಬೇಡ

ಡಯಟಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಎಂದೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಲಂಚ್, ಡಿನ್ನರ್, ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದೆರಡು ಸ್ನ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಣಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಉದಾಸೀನತೆ ಬೇಡ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ನೀವು ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಬಿಟ್ಟರೆಂದು, ಸಂಯಮ ಪಾಲಿಸಿದಿರೆಂದು ನಿಮಗೆ ಆನಂದವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಂತರ ಬಹಳಷ್ಟು ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಎರಡನೆ ಹೊತ್ತಿನ ಊಟ ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಸಂಯಮದಿಂದಿರಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನೀವು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಬೇಕು

ಊಟವಾದ ನಂತರ ನೀವು ವೇಫರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಚಿಪ್ಸ್ ಪೊಟ್ಟಣ ಖರೀದಿಸಿ ತಿಂದರೆ?

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ 'ಡಯಟಿಂಗ್ - ಬಿಯಟಿಂಗ್ ಏಕೆ ಬೇಕು, ನನಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಬಂದು ಬಿಡಬಹುದು. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಲು ನಿತ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ (Perfection) ಹಾಗೂ ದೃಢನಿರ್ಧಾರ (Persistence) ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿ ಕೈ.

ನೀವು ಡಯಟಿಂಗ್ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಯೋಗ್ಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಅಸಮರ್ಥ ಎನಿಸುವ ಕಾರಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸತತ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಂದೆ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಬಗೆಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಬರಬಹುದು ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನ ಓದಿ...

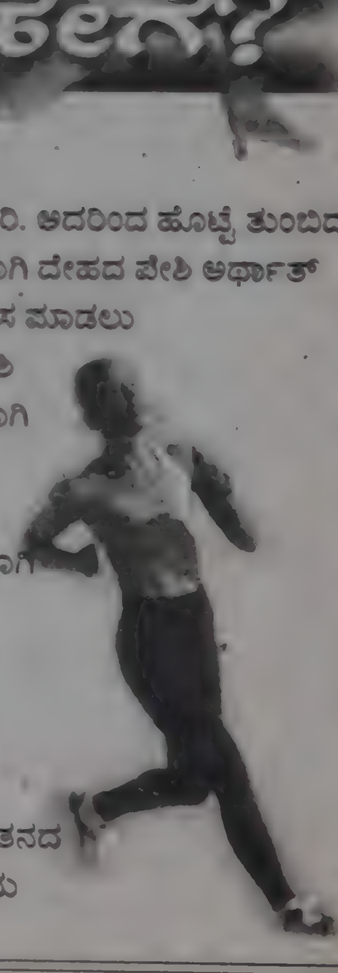
ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆಯಂತೆ, ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವ - ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುವೊಂದು ಡಯಟಿಂಗ್ ಬಿಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ

ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಸಮಾಧಾನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರ ಹೊರತಾಗಿ ದೇಹದ ಪೇಶಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿನ ಅನವಶ್ಯಕ ಘಟಕಗಳು ಸತತ ಹೊರಗೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಅವಿವೇಕತನದ ಸಂಗತಿ. ಡಯಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ತೂಕಮಾಡಿ ಅಳೆದು

ತಿಂದಾಗ್ಯೂ ಅದನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಏನೇನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹಾಕಿ ಕಾರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಂದೂ ಚಲಾಯಿಸದೇ ಇದ್ದಂತೆ. ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಖಾಲಿ ಮಾಡಲಾದರೂ ಕಾರನ್ನು ಓಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಕರಗಿಸಲು ಕಾಲು-ಕೈಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ತುಸು ಕಠಿಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವಾದರೆ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.



ಕಠಿಣ ಪದ್ಧತಿ ತೊರೆಯಿರಿ

ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಡೆಯಿರಿ. ಕೇವಲ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತೂಕವೇನೊ ಇಳಿಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲತೆಯ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಆತುರ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹವ್ಯಾಸ ಬದಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಿದ ಡಯಟ್ ಯೋಜನೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬದಲಿಸಲಾರದು ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

ಸತತ ತೂಕ ಅಳೆಯಬೇಡಿ

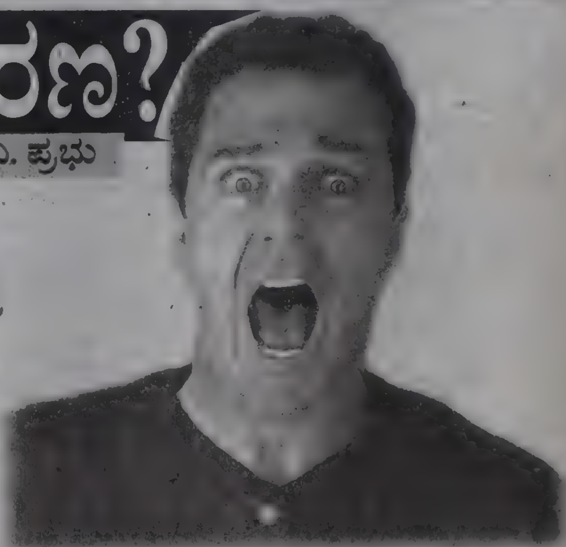
ಬಹುತೇಕ ಜನ ಡಯಟಿಂಗ್ ಆರಂಭಿಸಿದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ತೂಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ಅವರು ಕಾತುರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರಾಶೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಡಯಟಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಕುಂದಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಸಲ ತೂಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ.

ಕನಸು ಕಾಣಬೇಡಿ

ಡಯಟಿಂಗ್ ಬಳಿಕ ನಾನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಐಶ್ವರ್ಯ ರೈ, ಸೋನಾಲಿ ಬೇಂದ್ರೆಯಂತೆ ಆಗ್ತೀನಿ, ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ 9 ಕಿಲೋ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡ್ತಿನಿ ಎಂಬ ಹುಚ್ಚು ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಕನಸು ಕಾಣುವುದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಅಪಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕನಸು ಕಾಣುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ. ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಹೊಂದಿದವರು ಶೀಘ್ರವೇ ಮೈದಾನ ಬಿಟ್ಟು ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೈದಾನದಲ್ಲಿರಬೇಕೊ ಅಥವಾ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕೊ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ●

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಏನು ಕಾರಣ?

● ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ವಿ. ಪ್ರಭು



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಹಲವು ರೀತಿಯ ಮುಜುಗರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿವಾಸನೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಲು ಮುಜುಗರಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಬಡವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶ್ರೀಮಂತರವರೆಗೂ; ಸಾಮಾನ್ಯರಿಂದ ಅತೀಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳವರೆಗೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿವಾಸನೆಗೆ (Helitosis) ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಅದು ಕೆಲವು ನಿಗೂಢ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಯಿವಾಸನೆ; ಬೇರೆ ರೋಗಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಹೊರಸೂಸುವ ಬಾಯಿವಾಸನೆ.

ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಾಯಿವಾಸನೆ

- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದಂತಮಲ (ಕ್ಯಾಲ್ಕುಲಸ್) ಅಥವಾ ದಂತಲೋಳೆ (ಪ್ಲಾಕ್) ಇವುಗಳ ಶೇಖರಣೆಯಾದಲ್ಲಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಸಡಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಪೈಯೋರಿಯಾ).
- ಸ್ಕರ್ವಿ, ಬ್ಲಡ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಸಡಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ಅತಿಯಾದ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು ಇರುವ ಬಾಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಸಡಿಲವಾದ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿ (ಡೆಂಚರ್ಸ್)ಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳ ನೆಲೆಸುವಿಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿವಾಸನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಇನ್ನು ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ.

ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್, ನಿಮೋನಿಯಾ, ಲಂಗ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ.
- ಅತಿಯಾದ ಎಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ.
- ಆಂತರಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ.
- ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ; ಅಸಹನೀಯ ಅಮೋನಿಯಾ ಅನಿಲದಂತಹ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯು ಹಣ್ಣಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು (ಎಸಿಟೋನ್) ಸೂಸುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಭಯಾನಕ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುವಂತಹ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೆ ದಂತವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ದಂತವೈದ್ಯರು, ಪ್ರಭು ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಗಾಂಧಿ ಮೈದಾನದ ಎದುರಿಗೆ, ಅಂಕೋಲಾ - 581314. ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆ



ಸಂಯೋಜನೆ

...ಮಗುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ .ಸಂಯೋಜನೆ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಮಗು ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಈ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರತವಾದರೂ ಹೆತ್ತವರು ಕೂಡಾ ಮಗುವಿಗೆ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ನೆರವಾಗಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ...

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು, ನಡೆಯಲು ಕಲಿತಂತೆಯೇ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನೂ ಕಲಿಯುವುದು ಅದರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಮೆದುಳಿನ ಸೂಚನೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಲನೆ, ಕಣ್ಣು-ಕೈಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಚಲನೆ ಮೊದಲಾದುವೇ ಸಂಯೋಜನೆ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ಆರು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೇ ಇರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಳುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆರೆದು, ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮುಷ್ಟಿಯೆಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲಿನಂತಹ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತೂರಿದರೂ ಮಗು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಮಗುವಿಗೆ ಎಂಟು ವಾರಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಮುಷ್ಟಿ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ನೀವು ಮಗುವಿನ ಅಂಗೈಗೆ ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲಿನಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಮಗು ಹಿಂದಿನಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಗಾಬರಿಪಡುವ ವಿಷಯವೇ ಅಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ಮಗು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ಕೌಶಲವನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಲೇ ಮಗು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿನತ್ತ ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಾಗುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನ ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಅಂಗೈ ನಡುವೆ ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಹಿಸುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಎಲ್ಲ ಕೌಶಲಗಳೂ ಸಿದ್ಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗು ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡುವುದೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಚ್ಚು ಮೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಆಕಾರದ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ವಸ್ತು, ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಡಲು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ವೇಳೆಗೆ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಬೆಳೆದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಬಾಯಿಗಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಎಂಟು ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ, ಮಗು ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಂದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಕೊಡಲು ಅದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ಮಗು ತನಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಂಟು ತಿಂಗಳ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಕೆಳಗೆ ಬೀಸಾಡುವುದು ಬಹಳ ರಂಜನೆ ನೀಡುವ ಆಟ.



ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ವಸ್ತುವನ್ನು ತನ್ನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಬದಲು ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ತನ್ನ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲೇ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹಸ್ತಾಂ ತರಿಸಲು ಕೂಡಾ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಗು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಮಗು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತುವ, ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ, ಅಂಗೈಯಿಂದ ಅಂಗೈಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ಈ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೆಯಾನ್, ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಗು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಗೀಚಬಲ್ಲದು. ಹದಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಹಾಗೆಯೇ 15 ತಿಂಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಯಾರ ಸಹಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ತಾನೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಲ್ಲದು. ನೀವು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರೆ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಎರಡು ವರ್ಷ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿನೆಲ್ಲ ಸಂಕೀರ್ಣ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು, ಹಾಕುವುದು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಸಾಕ್ಸ್, ಶೂ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಗು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಹೆತ್ತವರು ಮಗುವಿನ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಮಗು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಏಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಾರಿ ಸೋಲಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಕರುಣೆಯಿಂದ ಅಡ್ಡಿ ತರಬೇಡಿ. ಮಗು ತನ್ನ ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳಲ್ಲೇ ಹೊಸ ಚಲನೆ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗು ಬೇಗನೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಹೇರದಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಇಂತಿಷ್ಟು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ವಿಧಿಸದಿರಿ.

ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕುಣಿದಾಡಿಕೊಂಡು, ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ನೆಲ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದರೆ, ಜಮಖಾನೆ ಹಾಕಿ. ಮಗು ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬೀಳುವುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ

ಮಹಾನ್ ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜಾಣ್ಮೆಯ ಮೂಲಿಕಾ ಪ್ರಭಾವಗಳು

FOR DIGESTIVE POWER™ FLORA

AYURVEDIC POWER™ FOR HAIR AND MIGRAINE TRESS

ಫ್ಲೋರಾ

ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಮಾಡಲು ಯುಕ್ತ. ಯಾವ ತರಹದ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಎಸಿಡಿಟಿ (ಎದೆಯುರಿ/ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿ)ಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ, ಕಮರ್ ತೇಗು, ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಂಕಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದ್ವಿತೀಯ ಪರಿಣಾಮ.

ಟ್ರೆಸ್ಸ್

ಮೈಗ್ರೇನ್ (ಒತ್ತಲೆ) ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
ವಿಪರೀತ ಹಾಗೂ ಅಕಾಲಿಕ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ದೊರಕುವ ಸ್ಥಳಗಳು

ಮುಂಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಏಜೆಂಟ್: R.Gracely Drug Company, Bandra - 400 050
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ (ಮಂಗಳೂರು/ಉಡುಪಿ) ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ: ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧ ಮಳಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಸರ್ವವಸ್ತು ಮಳಿಗೆಗಳು.
ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ: ಗುರುರಾಜ ಫಾರ್ಮಸಿ, ಮೆಜೆಸ್ಟಿಕ್, ಗುರು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, ಭಾಷ್ಯಮ್ ಸರ್ಕಲ್, ರಾಜಾಜಿನಗರ;
ಗುರು ಆಯುರ್ವೇದ ಫಾರ್ಮ, ಹನುಮಂತನಗರ; ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಳಿಗೆಗಳಲಿ.
ಹಾಸನದಲ್ಲಿ: ಹೆಬ್ಬಾರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ಸ್ ಎಂಡ್ ಏಜೆನ್ಸೀಸ್
ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿ: ಎಲ್ಲಾ ಮಂಗಳೂರು / ಕೆನರಾ ಸ್ಟೋರುಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊನ್ನಾವರ: ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸ್ಟೋರ್.
ಮೈಸೂರು: ರಾಜ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್, ವಿಜಯನಗರ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು: ಶರ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಭಂಡಾರ.

Western Ghats Pharmaceuticals

C-8, Kumbalagodu Industralal Estate, Bangalore - 560 074
Ph: 080-8483882, 8437439, 8437832

ಕಣ್ಣು-ಕೈಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ

ವಯಸ್ಸು	ಕೌಶಲ	ಪ್ರೇರಣೆ
ಎಂಟು ವಾರಗಳವರೆಗೆ	ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹತ್ತು ಇಂಚುಗಳ ದೂರದವರೆಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಲು ಮಗು ಕಲಿತಿರುತ್ತದೆ.	ಬಣ್ಣದ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಂಥವುಗಳತ್ತ ಮಗು ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೀವನ ತುಂಬ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಷ್ಟು ಆಕರ್ಷಕ, ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಅಂಶ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಗು ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತು ಇಂಚುಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೋಡುವಂತೆ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೂಗು ಹಾಕಿ.
ಎರಡರಿಂದ ಎರಡೂವರೆ ತಿಂಗಳು	ಮಗು ತನ್ನ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವಲ್ಲದೆ. ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನೇ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸುವ ದೂರ 12 ಇಂಚುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಮುಖದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತಂದು, ಅವುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನೇ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.	ಮಗುವಿನ ಕೈ ತೆರೆದಿದೆಯೆಂದರೆ, ನೀವು ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಮಗು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಶಬ್ದ ಮಾಡುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕ ಇಡಿ. ಮಗುವಿನ ಕೈ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಕಲ್ಪಿಸುವಂಥ ಆಟಿಕೆಗಳಾದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.
ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು	ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ನೋಟ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತರಲು ಮಗು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.	ಮಗುವಿನ ತೊಟ್ಟಿಲ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣದ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳಿರುವ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೂಗು ಹಾಕಿ, ಅವಕ್ಕೊಂದು ದಾರ ಕಟ್ಟಿ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ತಾಕುವಂತೆ ಇಳಿಬಿಡಿ. ಆಗ ಮಗು ದಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಆಟಿಕೆ ತಿರುಗಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ಅಂತರವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ವಿಧಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು.
ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು	ತನಗೆ ತೋರಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ನೋಡಿ, ಅದರತ್ತ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅಂತರವನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೂ ಅದನ್ನು ತೆರೆದ ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಬದಲು ಕೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಯಾಗಿಸಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ.	ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತೊಟ್ಟಿಲಿನ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತೂಗುಹಾಕ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ನೀವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ನೋಡಿ, ಬೇಸರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಎಷ್ಟೇ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವಿನತ್ತ ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆಯೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿ.
ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳು	ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಂತರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಯಾವ ವಸ್ತು ಕಂಡರೂ ಅದರತ್ತ ಸಾಗಬಲ್ಲದು. ತನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಚಲಿಸುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಗು ಹಿಂಬಾಲಿಸ ಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮಗುವಿನ ಕೌಶಲ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತಲುಪಿ, ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು	ಈ ಕೌಶಲವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬಾ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವೇ ಮಗುವಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ವೆನಿಸುವಂಥ - ಶಬ್ದ ಬರುವ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ (ಚೆಂಡು, ಬೀಗದ ಕೀ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮಗು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣು-ಕೈಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು-ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಟವಾಡಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಮಗು ನಡೆಯಲು ಕಲಿತ ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ ವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಮ್ಮಂದಿರು ಇಡೀ ದಿನ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡೇ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಲ್ಲದು. ಮಗು ನಡೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸಿದಾಗ ನಡೆಯಲುಬಿಡಿ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ನೀವೂ ಸೇರಿ ಆಟವಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಟದ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಬಲ್ಲಿರಿ. ಆಟವಾಡುತ್ತಲೇ ಹೊಸ ಹೊಸ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿ. ಮಗು ತನ್ನ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನನ್ನು ಕಲಿಸುವಿರಿ, ಮಗು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಶಿಕ್ಷಕಿ. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕಿ.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (20)

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. 'ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಪದ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು?
2. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಮಾಡಿದವರಾರು?
3. ಹೈಪೋಕಾಂಡ್ರಿಯಾಕ್ (Hypochondriach) ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೇನು?
4. ಹಿಪ್ನೋಟಿಕ್ ಎಂದರೇನು?
5. ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾ ಪ್ರದಾನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು?
6. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಫೈಲೇರಿಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಯಿತು?
7. ಥೆನಟೋಫೋಬಿಯ (Thanatophobia) ಎಂದರೇನು?
8. ಕ್ಲೆಪ್ಟೋಮೇನಿಯ (Kleptomania) ಎಂದರೇನು?
9. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಯಾವುವು?
10. ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ (Screening) ಎಂದರೇನು?
11. ಅಮೆನೋರಿಯ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣವೇನು?
12. ಎಡಿಸನ್ನನ ಕಾಯಿಲೆ (Addison's disease) ಎಂದರೇನು?
13. ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗ (Arthritis) ಎಂದರೇನು?
14. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಕೆಳಗಿಳಿಯದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು?
15. ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿ, ಇತರರು ನಂಬದ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ?
16. ಪ್ಯಾರೋನೈಕಿಯ (Paronychia) ಯಾವ ಅಂಗದ ಸೋಂಕು ರೋಗ?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ರೋಮ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಸೇನಾಪತಿ ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್‌ನನ್ನು ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು.
2. 1818ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಪ್ರಸವತಜ್ಞ ಜೇಮ್ಸ್ ಬ್ಲುಂಡಲ್, ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಬಾಣಂತಿಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಮಾಡಿದನು.
3. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೂ, ಏನಾದರೂ ರೋಗವಿದೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುವುದು.
4. ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು.
5. 1985ರಲ್ಲಿ.
6. 1955ರಲ್ಲಿ.
7. ಸಾವಿನ ಭಯ.
8. ಅಗ್ಗದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದಿಯುವ ಗೀಳು - ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ.
9. ಟಿಬಿಯ, ಫಿಬುಲ.
10. ರೋಗಿಗಳಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
11. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ.
12. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೆ ಈ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
13. ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡುವ ಸ್ಥಾನವಾದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬಂದು, ನೋವು ಬರುವುದಕ್ಕೆ 'ಸಂಧಿವಾತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
14. ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
15. ಡೆಲ್ಯೂಷನ್ಸ್ (Delusions).
16. ಉಗುರು.

(37ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

- ಕೇಸರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಧದ ಸುಗಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ತೈಲಾಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ದೇಹದ ನರವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದೆಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.
- ಕೇಶರವನ್ನು ಜ್ವರ, ಯಕೃತ್ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ, ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮುಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೂ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹಳದಿ ವರ್ಣ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತ ಮತ್ತು ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಕೇಶರವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜಾರುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಪೇಸರಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

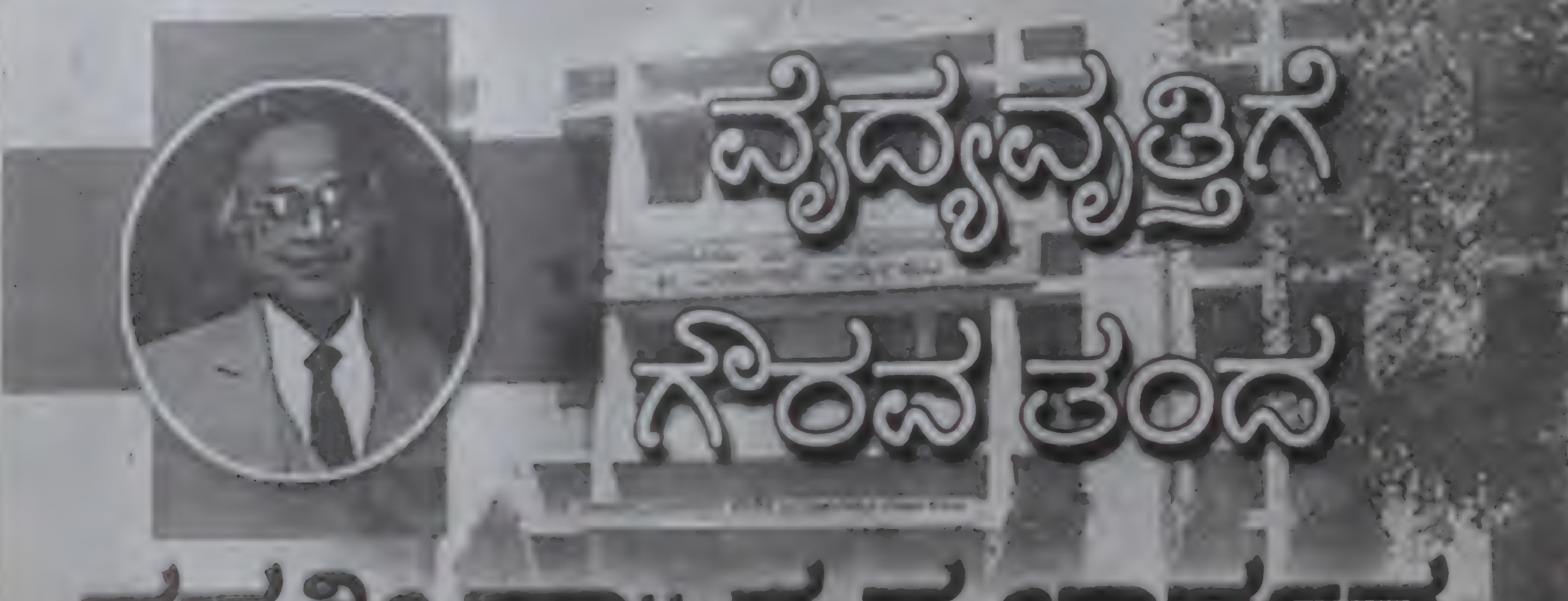


- ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಊತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ವಿಷಹರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ಆರಂಭದ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದಲೇ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಮಗು ಜನಿಸುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಕೇಶರವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ನಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಜಂತುಹುಳುವಿನ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೇಸರವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.
- ಹಾಲನ್ನು ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ಕಾಲು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಆದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರ ಹಾಗೂ ಕೇಶರ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಶಃ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿವಾಹದ ಮೊದಲ ರಾತ್ರಿ ನವದಂಪತಿಗೆ ಕೇಸರಿ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಾರೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಕೇಶರವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಂದಾದ ಕಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪ ಹಾಕ ಬೇಕು.



ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಗೆ ಗೌರವ ತಂದ

ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಡಾ॥ ಕೃಷ್ಣ ಭಾರ್ಗವ

ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಗೌರವ, ಹೊಸ ಸಂಘಟನಾ ಶಕ್ತಿ ನೀಡಿದ ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ಭಾರ್ಗವ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಸರುವಾಸಿ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕರ್ತವ್ಯ ಪೂರೈಸಿದ ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಿದ್ವಾಯಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರೂವಾರಿ ಕೂಡಾ. ಅವರ ಸಾಧನೆ ಬಗೆಗಿನ ಕಿರು ಸಂದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಸಂದರ್ಶಕರು: ● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಡಾ॥ ಎಂ.ಜಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

*** ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಯಾವ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಆಯಿತು? ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ ಬಗೆಗೆ ತಮ್ಮ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?**

ನಾನು ಕನ್ನಡ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರೈಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಬ್ಬನ್‌ಪೇಟೆಯ ಆದೆಪ್ಪ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತೆ. ಗೆಳೆಯರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಬನ್ನಪ್ಪ ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಬನ್ನಪ್ಪ ಪಾರ್ಕ್ ಆಗ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಕೇಂದ್ರಸ್ಥಳವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಯುನೈಟೆಡ್ ಮಿಷನ್ ಹೈಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕ್ವಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಚಳುವಳಿ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರೇಮ ಜಾಗೃತವಾಯಿತು. ಡಾ॥ ಚೇತಾನ್ ವಿದೇಶಿಯರಾದರೂ ಅಪ್ಪಟ ಗಾಂಧೀವಾದಿ. ಅವರು ಶ್ರೀರಾಮಪುರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಶ್ರಮ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಆಗಾಗ ಭೇಟಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಚರಕದಲ್ಲಿ ನೂಲು ತೆಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಖಾದಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ಅಹಿಂಸಾ ಪರಮೋಧರ್ಮಃ' ಎಂಬ ತತ್ವಕ್ಕನುಸಾರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿದೆವು. ಚರಂಡಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಅವೆನ್ಯೂ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ನೆನಪಿದೆ.

*** ತಾವು ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು ಎಲ್ಲಿ?**

ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹುಣಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎಲ್. ತಿಮ್ಮೇಗೌಡರು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡೆ. ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಾನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎಲ್. ತಿಮ್ಮೇಗೌಡರು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಸಂಚರಿಸಿ ರೋಗಿಗಳ ಉಪಚಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನಂತರ ಅವರು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯಮಂತ್ರಿಯೂ ಆದರು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಜಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ದಿ॥ ದೇವರಾಜ ಅರಸುರವರ ಗೆಳೆತನ ಲಭಿಸಿತು. ಆಗ ಅವರು ಶಾಸಕರಾಗಿದ್ದರು. ಹುಣಸೂರಿನ ಕ್ಲಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೆನಿಸ್ ಆಡಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಣಸೂರಿನಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿ ನನಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರ ಮೂಡಿಸಿತು.



ಪದ್ಮಶ್ರೀ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಾಗ

*** ತಮ್ಮ ಬಾಳ ಸಂಗಾತಿ ಡಾ॥ ಸರಸ್ವತಿಯವರು ಬದುಕು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ಎರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದವರು. ತಾವಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವಿರಿ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವಿರಾ?**

ಆಂಧ್ರದ ವಿಶಾಖಪಟ್ಟಣ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪೆಥಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೇರಳದಿಂದ ಸರಸ್ವತಿಯವರು ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ಸರಸ್ವತಿಯವರು ಗೋಲ್ಡ್ ಮೆಡಲಿಸ್ಟ್. ಆಗಲೇ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹವುಂಟಾಗಿ ಪ್ರೇಮಾಂಕುರವಾಯಿತು. 1961ರಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ನಮ್ಮದು ಅಂತರಜಾತೀಯ ವಿವಾಹ. ಮದುವೆಗೆ ಕುಟುಂಬದವರ ವಿರೋಧವಿರಲಿಲ್ಲ. ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಕರೋನರಿ ಆರ್ಟರಿ ಡಿಸೀಸ್ - ಆಥಿರೋಸ್ಲಿರೋಸಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡೆವು. ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾರ್ಟಮ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಹೃದಯಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದುಗೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹೃದಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು *Perfusion* ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ತಡೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಬಡವ / ಶ್ರೀಮಂತ ಎಂಬ ಭೇದಭಾವ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನಾಸ್ಟಮೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಯಾನ್‌ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ಕೊದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ 350 ಹೃದಯಗಳ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಷನ್ ಮಾಡಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದೆ.

*** ತಾವು ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸುಧಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರಿ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೆಂದರೆ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಜನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವಂತಾಯ್ತು. ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು?**

1974ರಿಂದ 1976ರವರೆಗೆ ವಿಕ್ಟೋರಿಯದಲ್ಲಿ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದೆ. ಪೆಥಾಲಜಿ ಪ್ರೊಫೆಸರೊಬ್ಬರನ್ನು ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಅದೇ ಮೊದಲು. 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೆರೆದಿರುವ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿ, ಜನತಾ ಬಜಾರ್ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಈ ತರಹದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದದ್ದು. ನಾನು ಅಧಿಕಾರ ವಹಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲ Loophesಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30ಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದೆನಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಗೂ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಎಮರ್ಜೆನ್ಸಿ ವಾರ್ಡ್ ಎದುರು ರೋಗಿಗಳ ಬಂಧುಗಳು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗಡೆಯೇ ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಲಾಗದೇ ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಹಾಲ್ ಕಟ್ಟಿಸಿದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭ್ರಷ್ಟರಾದ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಟ್ಟ ಹಾಕಿದೆ. ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೈರನ್ ಮೊಳಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದೆ. ಸೈರನ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದೊಡನೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು.

Disaster Management Plan ಮಾಡಿದೆ. ಕ್ಯಾಶುಯಾಲಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಶಿಫ್ಟ್ ನಂತೆ 9 ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು 200-300 ಜನ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಕೂಡ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ

ಡಾ. ಕೃಷ್ಣಭಾರ್ಗವ: ಕಿರುಪರಿಚಯ

1927 ನೇ ಇಸವಿ ಜುಲೈ 17ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಪ್ರೊ. (ಡಾ॥) ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಕೃಷ್ಣಭಾರ್ಗವರು 1951ರಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಪದವಿ ಪಡೆದು 1953ರಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನ ಆರಂಭಿಸಿದರು. 1964ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಹುದ್ದೆ ಗೇರಿದರು. 1974-76 ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಾಗಿ ನಂತರ ಕಿದ್ವಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರೂವಾರಿಯಾಗಿ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಾಗಿ ಅಖಿಲಭಾರತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು 15 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೇ ಶ್ರಮಿಸಿದರು. ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವೃತ್ತಿಪರ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನ ನಿರ್ಧಾರ ಸಮಿತಿಗಳ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ, ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇವರ ಸಾಧನೆ ಅಪಾರ.



ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಗೆ ಗೌರವ, ಹೊಸ ಸಂಘಟನಾ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ತಂದವರು. ವೈದ್ಯ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಎಂದೂ ಜಾತಿವರ್ಗ ಭೇದ ಎಣಿಸದ ಭಾರ್ಗವರ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿವೃಂದ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಡಾ॥ ಸ.ಜಿ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರವರೂ ಇದರ ಶಿಷ್ಯ ವೃಂದದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೊಂಡು ಬೃಹತ್ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವರು ಡಾ॥ ಕೃಷ್ಣ ಭಾರ್ಗವ. ಬಡಜನತೆಯ ದುಃಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ದುಡಿದ ಸರಳ ಸಂಪನ್ನರಾದ ಬಹುಮುಖ ಪ್ರತಿಭೆ ಡಾ॥ ಕೃಷ್ಣ ಭಾರ್ಗವರನ್ನರಸಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 1990ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿಯವರಿಂದ ಕೊಡಮಾಡಿದ 'ಪದ್ಮಶ್ರೀ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1984ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯೋತ್ಸವ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ಸೇರಿವೆ. 1995ರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ 68ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತಾರೋಹಣವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಯುವಕರನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ಇವರಿಗೆ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದು ಮೊದಲನೆಯ ಮಗಳು ಡಾ॥ ಆಶಾ ಅದ್ವಾನಿ ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಡೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೆಯವರಾದ ಆನಂದ ಭಾರ್ಗವ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಮಗಳು ಬೀನಾ ಚಂದ್ರ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಸಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಆರ್ಕಿಟೆಕ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.



ಡಾ. ಕೃಷ್ಣ ಭಾರ್ಗವ, ಡಾ॥ ಸರಸ್ವತಿ ಭಾರ್ಗವ, ಆನಂದ ಭಾರ್ಗವ, ಬೀನಾ ಚಂದ್ರ, ಡಾ॥ ಆಶಾ ಅದ್ವಾನಿ



ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ವೀರೇಂದ್ರ ಪಾಟೀಲರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಮನೋರಮಾ ಮಧ್ವರಾಜ್ ಅವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

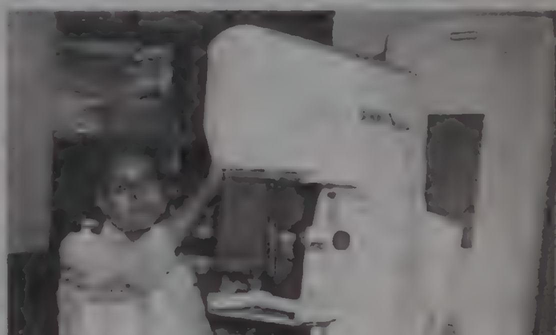
ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ Fixograph ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಯವರೂ "ನರಕದ ಹಾಗಿದ್ದ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸ್ವರ್ಗದ ತರಹ ಆಗಿದೆ" ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದರು.

ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಘೋಷಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಬೆಂಗಳೂರು ಜೈಲಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಈಗಿನ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ, ಅಟಲ್ ಬಿಹಾರಿ ವಾಜಪೇಯಿಯವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದು ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾದಲ್ಲಿಯೇ ಅಪೆಂಡಿಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ 8-10 ದಿನ ಸ್ಪೆಷಲ್ ವಾರ್ಡ್‌ಲ್ಲಿದ್ದರು. ದಿ|| ನಿಜಲಿಂಗಪ್ಪನವರು, ದಿ|| ವೀರೇಂದ್ರ ಪಾಟೀಲ್, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿರೋದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿದರು. ಆಗ ದೇವರಾಜ ಅರಸುರವರು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಯಾಗಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಕೆಲ ಘಟನೆಗಳು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಕಿದ್ವಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ವರ್ಗ ಮಾಡಿದರು.

*** ಕಿದ್ವಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆ ಅನನ್ಯ. ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕನಸು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ್ದು ಹೇಗೆ?**

ನಾನು ಕಿದ್ವಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕಾರ ವಹಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ 100 ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಒಂದೇ ಕಟ್ಟಡದಲ್ಲಿತ್ತು. ರೋಗಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೆಡೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೋಬಾಲ್ಟ್ ಯಂತ್ರ ಒಂದೇ ಇದ್ದು 24 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಅದರಿಂದಲೇ ರೇಡಿಯೋಥೆರಪಿ ನೀಡಬೇಕಿತ್ತು. ರೋಗಿಗಳ ಕಡೆಯ ಬಂಧುಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರಿಯಾದ ಶೌಚದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕಂಡು ನನಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ಮೂಡಿ ಧರ್ಮಶಾಲೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರ ಬಂದಿತು. ಧರ್ಮಶಾಲಾ ಕಮಿಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ದಾನಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಟ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಶಿವಮೊಗ್ಗದಿಂದ ಬಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಹೋದ ರೋಗಿ ನೂರು ರೂ. ಕಳಿಸಿದ. ಅವನದೇ ಪ್ರಥಮ ಡೋನೇಶನ್. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪುರದ ಅಶಕ್ತ ಪೋಷಕಸಭಾದ ಬಿ.ಎಲ್.ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿಯವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಜೈನ್ ಸಂಘದವರು ಮತ್ತು ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್‌ನವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರು. 20,000 ರೂ. ಕೊಟ್ಟವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಠಡಿ ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರ ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ದಾನದಿಂದ ತಳಮಹಡಿ, ಮೊದಲ ಮಹಡಿಯ ಕಟ್ಟಡ ತಯಾರಾಯಿತು. ಬಿ.ಎಲ್.ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿಯವರು ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿದರು. ಹೀಗೆ 365 ದಿನದ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಧನ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು. ಅದನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬರುವ ಬಡ್ಡಿಯಿಂದ ಭೋಜನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ 250 ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ 250 ಜನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30ಕ್ಕೆಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಕೋ ಸೋಷಿಯಲ್ ವರ್ಕರ್‌ನ ನಿಯಮಿಸಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೆಡಿಕೋ ಸೋಷಿಯಲ್ ವರ್ಕರ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಮಧ್ಯೆಯಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಮಾಜ ಸೇವಕರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಶಾಂತಿಧಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಲ್ಪೇಜ್ ಇಂಡಿಯಾ 6 ಲಕ್ಷ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಮೊಬೈಲ್ ಕಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆವು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹೋರಾಡಿದೆ. ಜಿಂದಾಲ್‌ನವರು ರೂ. 15 ಲಕ್ಷ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಜಿಂದಾಲ್ ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಡ್ ನಿರ್ಮಾಣವಾಯಿತು. ಒಂದು ಸುಂದರ ಉದ್ಯಾನವನವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ಅದು ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಪ್ರಥಮ ಬಹುಮಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನೊಂದು ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ವರದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಆಗ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿದ್ದ ದಿ. ದೇವರಾಜ ಅರಸುರವರು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ



CT ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಯಂತ್ರ



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದ ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ.

ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿಸಲು ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರು. ಆಗ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೇ ಇದು ಪ್ರಥಮ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿತ್ತು. 1980ರ ಜನವರಿ 8ರಂದು ಕಾರ್ಯಾರಂಭ ಮಾಡಿತು. ನಂತರ ಇಲ್ಲಿನ ನಡಾವಳಿಗಳನ್ನು ಜಯದೇವ ಹೃದ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಕಿಮ್ಸ್, ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸತ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಯಿತು.

*** ಕಿದ್ವಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಕಿದ್ವಾಯಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅವಿರತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿದಿರಿ. ತಾವು ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿದ್ದಾಗ ಇದಕ್ಕೆ 'ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಸ್ಥೆ' ಎಂಬ ಮನ್ನಣೆಯೂ ಲಭಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತಾವು ಕೈಗೊಂಡಿರಿ?**

ಸ್ವಾಯತ್ತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಧನಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದವು. ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಿರುಗಾಡಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಆಧಾರಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಿ ಮತ್ತು Hospital Registry ಮಾಡಿದೆ. ಆಗಲೇ BARC (Babha Atomic Research Centre) Radiation plant ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ Hospice ಸಿದ್ಧಾಂತ ನನಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗದೇ ಶಾಂತಿಧಾಮವನ್ನು Paying Rooms ಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಾಂತಿಧಾಮದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಕುಮಾರಿ ಈಶ್ವರೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗಕೇಂದ್ರದವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹತಾಶೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧಿಕಾರ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ 100 ಹಾಸಿಗೆಗಳಿದ್ದದ್ದು 250 ಹಾಸಿಗೆಗಳಷ್ಟಾಯಿತು. ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ 250 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಅನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ನಾನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದೆನೆಂಬ ತೃಪ್ತಿ ನನಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. whole body CT Scanner ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಾಗ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಹೆಗಡೆಯವರು ರೂ. 80 ಲಕ್ಷ ತಕ್ಷಣವೇ Sanction ಮಾಡಿದ್ರು. ಮಾರ್ಚ್‌ಗೆ ಮೊದಲೇ ಹೋಗಿ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೊಡೆದಾಡಿ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ತಿದ್ದೆ. ಕಿದ್ವಾಯಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ specialization course ಕೂಡ ನನ್ನ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

*** ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ 'ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ವಿರೋಧಿ ಆಂದೋಲನ' ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದಿರುವಿರಿ. ಜನಸಮುದಾಯದತ್ತ ಹೋಗಿ ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅವರ ಮನ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆ ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಿರಾ?**

'ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ವಿರೋಧಿ ಆಂದೋಲನ' ಅತ್ಯಂತ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಯುವಜನಾಂಗ ಗುಟ್ಕಾ ಸೇವನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಅವನತಿಯ ಅಂಚಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ, ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಲನಚಿತ್ರವನ್ನು ಟಿ.ಎಸ್. ರಂಗಾ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದರು. 10 ನಿಮಿಷ ಧೂಮಪಾನ ವಿರೋಧಿ ಚಿತ್ರ ಮತ್ತು ಇನ್ನು 10 ನಿಮಿಷದ್ದು ತಂಬಾಕು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಜಗಿಯುವುದರ ವಿರೋಧಿ ಚಿತ್ರ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದೇ ನನ್ನ ಆಶಯವಾಗಿತ್ತು. ಬಳ್ಳಾಪುರದ ಹತ್ತಿರ ದಿಬ್ಬೂರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಶೇಕಡಾ 20ರಷ್ಟು ಜನ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ತ್ಯಜಿಸಿದರು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಅಜ್ಜಿಯರು ತಂಬಾಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿ 6-7 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳೂ ಕಲಿತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು, ಮಕ್ಕಳು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟರು.

ಇನ್ಫೋಸಿಸ್ ಧರ್ಮಶಾಲೆ



* ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನು? ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹೇಳುವಿರಾ?

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ನಮ್ಮ ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ನಾನು ರೂಪಿಸಿದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾದದ್ದೆಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಐದುನೂರು ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೊಂಡರು. ನಾನೊಬ್ಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ನಿಧಾನ ತಜ್ಞ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕನಾಗಿ ಹೇಳುವು ದಾದರೆ ಇಂದು $^1/_3$ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ $^1/_3$ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ. ಆ ಕುರಿತು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ?

1968-69ರಲ್ಲಿ ಕೊಲಂಬೊ ಪ್ಲಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆನಡಾಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. 1982ರಲ್ಲಿ ಏಷಿಯನ್ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡಿಸಿದೆ. 1984 ಏಷ್ಯ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮ್ಮೇಳನ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ಕೋಪನ್ ಹೇಗನ್, ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್, ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್, ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮತ್ತು ಬೆಥೆಸ್ಡಾ ಮುಂತಾದೆಡೆ ಸಂಚರಿಸಿದೆ. 1986ರಲ್ಲಿ ಹಂಗರಿಯ ಬುಡಾ ಪೇಸ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದೆ.

1988ರಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಟೂರ್ ಮಾಡಿದೆ. ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ನಾರ್ವೆ, ಜಿನಿವಾ, ಲಂಡನ್, ಆಕ್ಸ್ ಫರ್ಡ್, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್, ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್, ಡರ್‌ಹ್ಯಾಂ, ವಾಂಕೋವರ್, ಹಾಂಕಾಂಗ್ ಮುಂತಾದೆಡೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಯಾವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತ ಸೈಟಾಲಜಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಕುರಿತು collaborative study ಮಾಡಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ



ಕಿದ್ವಾಯಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ

ನಿವಾರಣೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಜೀವನಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಅಧಿಕ ವಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ವಿಷಾದವಿದೆ.

* ತಾವು ಈಗ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಿರಿ. ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಿರಾ?

ಜೀವನ, ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿ ಒಂದು ವ್ಯಾಪಾರವಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಔಷಧಿಗಳೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಟಿ.ಬಿ.ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಕಾಯಿಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕುರಿತು ವಿಸ್ಮಯವಿದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಡೆದಂತೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ (Galaxy)ಗಳಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲಿವರ್, ಸ್ಪ್ಲೀನ್‌ನ್ನು ಒಂದೊಂದು (Galaxy)ಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವದ ಸೃಷ್ಟಿ, ಅಮೀಬಾ-ಒಂದು ಜೀವಕೋಶದಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ 2, 4, 8 ಈ ತರಹ (Fusion) ನಿಂದಾಗಿಯೇ ಆಗಿದ್ದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಜೀವಕೋಶ ಸೇರಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ, ಮರಣ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ - ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಾವು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಯಾರೂ ಸಾವಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನಾವಧಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಾವು ದೂರವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಪುಸ್ತಕ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವೆ. ●



ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹತ್ವ ಸಾರುವ ಸಾಧಕ

ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್



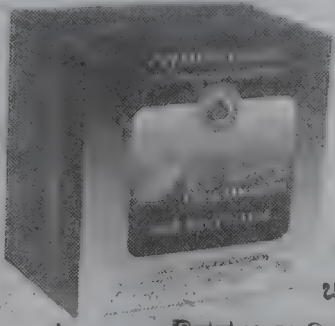
ನೇಪಾಳದ ಪ್ರಧಾನಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್



ದಶಕದ ಹಿಂದೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್ ಇಂದು ಸ್ವತಃ ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಇಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಖ್ಯಾತ-ವಿಖ್ಯಾತ ಕಂಪನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸವಾಲೊಡ್ಡುತ್ತಿವೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೇ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವೇ ಅಂತಿಮ ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಹಲವಾರು ಜನ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್‌ನ ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಒಬ್ಬರು.

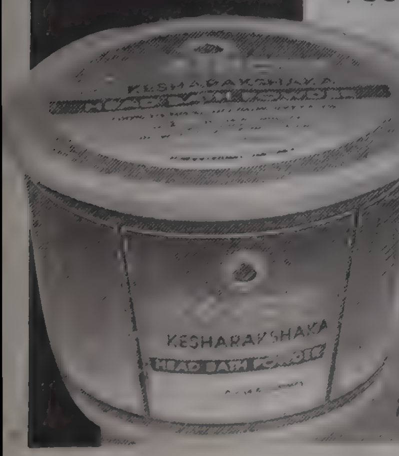
ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣವಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ **ಕ್ರ್ಯಾಕ್ ಹೀಲರ್, ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ, ಕೇಶ ರಕ್ಷಕ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಂ** ಗ್ರಾಹಕರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಗಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಡಯಬಿಟಿಸ್, ಸೊರೊಸಸ್, ತೊನ್ನು, ಚರ್ಮರೋಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಅವರು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



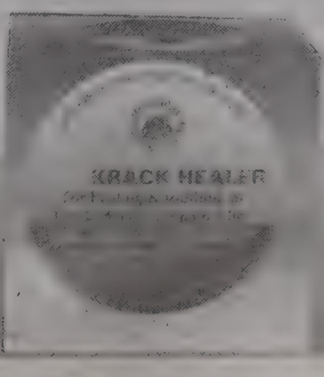
ಕೇಶವರ್ಧಕ: "ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಮೂರು ಉತ್ಪನ್ನ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. **ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ, ಕೇಶ ರಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿ.** ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೇಶವರ್ಧಕ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮತ್ತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಕೇಶರಕ್ಷಕ ಪುಡಿ ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವ, ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಮತ್ತು ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೇನು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿಯನ್ನು ವಿಪರೀತ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಬೋಳಾದವರು ಬಳಸಬಹುದು.



ಕ್ರ್ಯಾಕ್ ಹೀಲರ್: ಇದು ಒಡೆದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸಂಯೋಜಿಸಿ 'ಪ್ರಕೃತಿ



ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅಶೋಕ್‌ಕುಮಾರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೇ ಬಿಡಬಹುದು. ಸೊರೋಸಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಔಷಧ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಶಸ್ತಿ

ಮೂಲತಃ ಉಡುಪಿಯವರಾದ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಡಿಜೈನಿಂಗ್‌ನಲ್ಲೂ ಹೆಸರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎರಡು ಬಾರಿ ರಾಷ್ಟ್ರಮಟ್ಟದ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಗಣನೀಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ನೇಪಾಳ ಪ್ರಧಾನಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಿಷನ್ ಭಟ್ಟಾರಾಯ್ International Gold Star Millennium Award ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ "ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸಮ್ಮಾನ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ" ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಪುರಸ್ಕಾರಗಳು ಅವರಿಗೆ ಸಂದಿವೆ.

ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಂ' ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಂ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕತೆ: ಇವರ ಏಕಮಾತ್ರ ಪುತ್ರ ಹುಟ್ಟು ಕಿವುಡ - ಮೂಗ ಮತ್ತು ಮಂದಮತಿ. ಅವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ದೇಶದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ತಜ್ಞರ ಮೊರೆ ಹೋದರು. ಅಮೆರಿಕಕ್ಕೂ ತೆರಳಿದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರೂ ಕೈಚೆಲ್ಲಿದಾಗ ನೆನಪಾಗಿದ್ದು ಹಳ್ಳಿ ಮದ್ದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕನ್ಯಾಕುಮಾರಿಯಿಂದ ಕಾಶ್ಮೀರದವರೆಗೆ ಅಲೆದರು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧ ಇರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಕೊನೆಗೆ ವಾರಣಾಸಿ ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮುನಿಗಳ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. "ಕ್ರಮೇಣ ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಸ್ತೃತ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದ ಔಷಧ ತಯಾರಿಸುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡೆ. ಇದನ್ನು ಕುಟುಂಬದೊಳಗೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದೆ. ಅದ್ಭುತ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿತು" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಮಗ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಫಲವಾಗಿ ಆತ ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಚುರುಕಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳಿದರು.

ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ನಕಲಿ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗಲು ತೊಡಗಿದ್ದರಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅವರು, ಈಗ ನೇರವಾಗಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಉತ್ಪಾದನೆ ವೆಚ್ಚ ಜಾಸ್ತಿ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಗೆ ಕೊಂಡು ಮೋಸ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದೇವಾಸಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ

ದುರ್ಗಾ ಅಂಡ್ ಕಂಪನಿ, ನಂ. 52, 1ನೇ ಮಹಡಿ,
5ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 27
ದೂರವಾಣಿ: 2126994, 2220563,
ಮೊಬೈಲ್: 9845071610. 94482-71610



ಅಶಾಂತ ಮಿದುಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಕಡಲು!

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇರಲು ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವವಿದೆ. ನಮಗೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಆಹಾರ ದೊರೆಯದೇ ಇದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಒಂದು ಜಟಿಲಯಂತ್ರ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರತಿರೂಪ 'ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ'. ಇದು ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ವಿಚಾರಗಳ ನಡುವೆಯೂ ದಿಟ್ಟತನದಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸ ಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಚಾರಗಳ ಸ್ಫೋಟಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್.ಸ್ಫೋಟ ಕೂಡಾ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಅಶಾಂತತೆಯಿಂದ.....

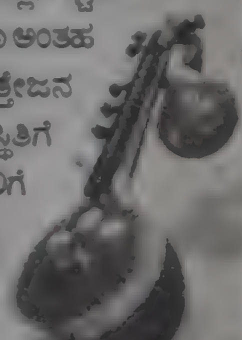
ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳ ನಡುವೆಯೂ ವ್ಯಸ್ತರಾಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ನಡೆಸುವ ಹೋರಾಟದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಅಶಾಂತಿಯ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪಥ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಸಿದ್ಧ ಗುರುಗಳು ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತರಾಗಿ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವವರು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರ ಬೇಕು. ಅವರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಇಡೀ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ತರಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ತರಂಗಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಒಂದು ವ್ಯರ್ಥ ಗತಿಶೀಲತೆ ನಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ಅವು ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬುಡಮೇಲು ಕೃತ್ಯ ಎಸಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



ಇಡೀ ದಿನದ ಜಂಜಾಟ-ಗೊಂದಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಯಿಂದ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ - ಮೂಲರೂಪಕ್ಕೆ ಬರಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಆ ನಿದ್ರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮ. ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಈ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯವ ಗಳು ಅಚೇತನ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಸ್ತಿ ಷ್ಕದ ಗೊಂದಲ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಗೊಂದಲ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಸ್ಫೋಟಕ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮತ್ತಾವುದಾದರೂ ಭಯಾನಕ ರೋಗ ದೇಹವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಶಾಂತವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ , ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸಲು ಸಮಯ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪರಿಣಾಮ

ಸಂಗೀತ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಬ್ಬರದ ಸಂಗೀತ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಡಿಸ್ಕೋಥೆಕ್ ನಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ಧ್ವನಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಧ್ವನಿ ಯಿಂದ ಮಿದುಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನ ಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದು ಶಾಂತಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವದು ಕಷ್ಟಕರ. ಪೆಟ್ರೋಲಿಗೆ ಬೆಂಕಿಕಡ್ಡಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ಸ್ಫೋಟಕ ಇಲ್ಲವೆ ವಿಧ್ವಂಸಕ ವಾಗಬಹುದು.



ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವು ದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಡ್ಡೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದ ಮಿದುಳನ್ನು ಪುನಃ ದಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಧ್ವನಿ ಮಿದುಳಿನ ತನಕ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಸಂಗೀತ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ತರಂಗಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದು.



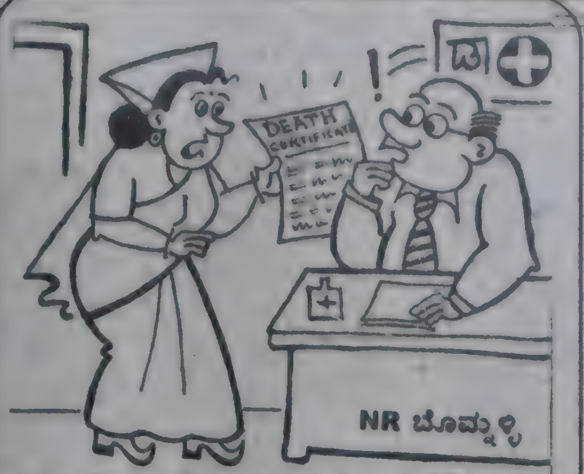
ಉಪಚಾರಯುಕ್ತ ಸಂಗೀತ (Healing Music) ಆಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹಾಡುವುದರಿಂದ (ಗುನ ಗುನಿಸುವುದರಿಂದ) ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಏನೇ ಅಡೆ ತಡೆಗಳು ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ವನಿಯ ಪ್ರಭಾವ ದಿಂದಾಗಿ ವಿಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಅಡಚಣೆಗಳು ಇದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ನಾವು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಇಡೀ ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ತಲುಪದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಮಸ್ತಿಷ್ಕವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಧಿಡಲು, ಗತಿಶೀಲವಾಗಿಡಲು, ಅದರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಕೆಲ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂಗೀತ ಇಲ್ಲವೆ ಧ್ವನಿ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮೇರುರೇಖೆಗಳು (ಮೆರಿಡಿಯನ್ಸ್) ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾರವು. ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಎಡ ಹಾಗೂ ಬಲ ಎರಡೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐದೈದು ಮೇರು ರೇಖೆಗಳಿವೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಶೇಷ ಧ್ವನಿ ಝೇಂಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಧ್ವನಿತರಂಗ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೇರು ರೇಖೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ನಡುವೆ ಗಾಢ ಸಂಬಂಧ

ನಾವು ಕೆಲ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ಹಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಹಾಡುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಗೀತೆಗಳಿದ್ದು ಅವನ್ನು ಹಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಂತಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಹೇಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ರಾಗಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನ-ಮಸ್ತಿಷ್ಕದೂಷಿತ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನಾಲಹರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಸಹಿಯನ್ನು ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್‌ನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕೋ ಬದಲು 'ರೋಗಿಯ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ' ಅನ್ನೋ ಕಾಲಂನಲ್ಲಿ ಹಾಕ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ ಸಾರ್.?!

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನ-ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ತರಂಗಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲಾರಿರಿ, ನಿದ್ರೆ ಕೂಡ. ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಉಪಚಾರ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿರಲು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ 3ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕೆನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ 13 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರಬಹುದು.

ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಒಬ್ಬ ಮಗ ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಏಳಬಹುದು. ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ತಡವಾಗಿ ಎದ್ದೇಳಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಇಬ್ಬರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲಾಗದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಬ್ಬರ ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಗಡಿಯಾರದ ರಚನೆ ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಈ ಗಡಿಯಾರ ಬೇರೆ- ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದಿಡುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಗ ನೀವು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗದಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಅಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರದು. ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದ ವಾತದೋಷ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ತಿಂದ ಆಹಾರ ಬೇಗನೇ ಪಚನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಇದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರಬಹುದು. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದೇಹವನ್ನು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಕೆಲಸ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೊಬ್ಬ ವ್ಯಾಪಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು "ನನ್ನ ಗ್ರಾಹಕ ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇವರು. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆತನ ಮೇಲೆ ಗಮನಕೊಡುವುದು ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ''. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದಿಡಲು ಒಂದು ಲಕ್ಷ್ಮಣರೇಖೆ ಎಳೆಯಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಕನ ಕುರಿತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮೆಚ್ಚಬೇಕಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಯಾವೊಬ್ಬ ಗ್ರಾಹಕ ನಿಮಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ದೇವರಾಗಲಾರ. ದೇವರು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಂಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾನೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದೇನೆ, ಒಳ್ಳೆ ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯುತ್ತೇನೆ. ನಿಮಗೆ ಬೇಲ್‌ಪುರಿ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಆದರೆ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ನೀವು ರಾತ್ರಿ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತೀರೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಲ್ಲಿರಿ.

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೂ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಯಾರದ್ದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕದ್ದಿದ್ದರೆ, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೀರಿ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲಾರಿರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಿರಪರಾಧಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಲು ವೃಥಾ ಜಗಳವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅರ್ಥ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ತಪ್ಪು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲಾರಿರಿ. ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಹೆಜ್ಜೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಗಮನ ಯಾರದೋ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನೋ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಗೊಂದಲವೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಮಾಗಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನವನಿದ್ದಾಗ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಉರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ, ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಸಹ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅವಸರದಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗ ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆಯ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಂದನಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಮೂತ್ರ ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು ಬೇಡ.

ಹೆಸರಿಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕನಾಯಕನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 40, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿವೆ. ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದೆ. VDRL Non Reactive, HIV Negative, Pus cells - Plenty (150-200), Motile Organisms plenty ಎಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದಾಗ ಉರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ದ್ರವ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಬೇರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ವೃಥಾ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಶಯಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮೂತ್ರ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆಕೆ ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಲಿ. ಬಿಸಿಲಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಲಿ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಿಳಿದ್ರವ ಸ್ರವಿಸುವುದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಜ. ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಬ್ಬರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಲು ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವೊಂದೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಸುಮ್ಮನೆ ಅನುಮಾನಿಸದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೇಮಲತಾ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 28, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಮನೆ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಿಸಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ 10ರಿಂದ 20 ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ, ತಿಂಡಿ ತಿಂದ ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಇಲ್ಲವೇ ಲವಂಗವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಲತಾ, ಎಸ್.ಆರ್. ನಗರ

■ ನನಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ 4 ತಿಂಗಳಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆಂದು ಪ್ಲಾನಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮದು ಪ್ರೇಮ ವಿವಾಹ, ನನ್ನ ಪತಿ ನಿರೋಧ್ ಬಳಸಲು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು Today ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವಿದೆಯೆ? ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ನಿರೋಧ್ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಯಾವ ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಫೆಮಿಡೋಮ್ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾಂಡೋಮ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ Cash Pharmracyಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯ್ದ ನಗರಗಳ ಕೆಲವು ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಜನನಾಂಗದ ಒಳಗಡೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. Today ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳಾಗಲೀ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ Failure ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮದನ್, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಸುಮಾರು 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ವೃಷಣದ ಬಲ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬೀಜ ಅಂಟಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ನೋವು ಕೂಡಾ ಇದೆ. ಎಡ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಬೀಜವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ? ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ನೀವು ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 19, 5-6 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ, ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನನ್ನ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ದಿನಾಲು ಈಜಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಬಹುದೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಸಹಜವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಇದರಿಂದ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎತ್ತರ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹುದು, ನಿಮಗಿನ್ನೂ 19 ವರ್ಷವಿರುವುದರಿಂದ 21ರವರೆಗೂ ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಎರಡು ವರ್ಷ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವಿರಿ. ಈಜುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಗಿರಿಧರ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಪಾರಂಪರಿಕ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಅಕ್ಷರಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೋದುವುದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಅತಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಮಾಂಸಗಳ ಸೇವನೆ, ಸತತ ದುಃಖದಿಂದ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸುವುದು, ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಂದರೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಹೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಆಮಲಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 4 ವರ್ಷ. ಅವನು ಕೆಲವು ಸಲ ಮೂಗಿಂದ, ಕೆಲವು ಸಲ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಶೀತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಿಂಬಳ ತುಂಬಾ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇಎನ್‌ಟಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಎಕ್ಸ್ ರೇ ತೆಗೆಸಿದರು. ಮೂಗಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆಡ್ಡೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. 16 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ತಾನೇ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

● ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ. ಔಷಧಿ, ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರವಿ, ಹುಲಮನಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ಪತ್ನಿಗೆ 18 ವರ್ಷ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿತ್ತು. ಮದುವೆ ನಂತರ ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವಾಗ ಬೇಗ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೂ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ತುಂಬಾ ಬೇಸರ ತಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮಿಲನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಗುಪ್ತಾಂಗದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರಸ ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ?

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಕ್ಕೆ 'ಆತಂಕ' ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಿಲನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಶೀಘ್ರ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ನೀವು ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರು ಬರೆದಿರುವ 'ಲೈಂಗಿಕ ಅರಿವು ನೂರಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು' ಮತ್ತು 'ದಾಂಪತ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು' ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿಲನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಸಹಜ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು.

ಬಸವರಾಜು, ಜಾನಮಟ್ಟಿ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಬರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಂಕೋಚಗೊಂಡು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಆತಂಕವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ವೃಥಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ರೀಡೆ ಇಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ರೇವತಿ, ಚಂದ್ರಗುತ್ತಿ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ವಿವಾಹಿತ ಮಹಿಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ 2 ವರ್ಷವಾಗಿದೆ. 8 ತಿಂಗಳ ಮಗು ಇದೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ಮಗು ಬಲ ಸ್ತನವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ತೊಟ್ಟು ಸಣ್ಣದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರು. Bretoline ಕ್ರೀಮನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹೆರಿಗೆ ನಂತರವೂ ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಪವನಕುಮಾರ್, ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 23, 17ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯ ಬಂತು. ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯದೆ ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ರಿಫಾಂಪಿಸೀನ್, ಇಥಾಂಬುಟಾಲ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಮೈಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧ / ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ನಾನೀಗ ವಿವಾಹವಾಗಲು ಯೋಗ್ಯನೆ, ನಾನು ಬೇಗ ಸಾಯುವೆನೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಆಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ಕ್ಷಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಾಗಿ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಯೋಗ್ಯರಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ.

ಕಲ್ಪನಾ, ಬೇನಾಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 30, ಎರಡು ಬಾರಿ ನನಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆಗಿದೆ. 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಸಿಸೇರಿಯನ್‌ನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನನಗೆ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಆದಾಗಿನಿಂದ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆದರೂ ಋತುಸ್ರಾವ ಒಂದೇ ದಿನ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೈ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ನಾನು ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿ ಕಾಣಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ದಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದಕ್ಕೂ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಾದಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವವೂ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಸೇರಿಯನ್ ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಕೇಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಯೋಗಾಸನಗಳಿವೆ. ಯೋಗ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವಿರಿ.

ರವಿಕುಮಾರ

■ ವಯಸ್ಸು 23, 16ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನಗೆ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಮೈಕೈ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಉತ್ಸಾಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೊಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ನಿಮಗೆ ಸೊಂಟನೋವು, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಬೇರೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಜಯಾ, ಗದಗ

■ ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಬರಬರುತ್ತಾ ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡಲು, ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಲು, ಸ್ನೇಹಿತೆಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಾ ರೋಮಗಳು ಬಂದಿವೆ. ನನಗಿನ್ನೂ ಮದುವೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಆಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಸದೂತಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ರೋಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ರೋಮಗಳಿಗೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲಿಸಿಸ್‌ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಅದು ದುಬಾರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಆಯ್ದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ. ಕೈ ಕಾಲಿನ ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಮದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ಇರುವುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೂಪವೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟಿದೆ. ಉತ್ತಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪಡೆದು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ನಾಗರಾಜ, ಎಂ-ಹೆಗಡೆ

■ ವಯಸ್ಸು 17, ನನಗಿನ್ನೂ ಮೀಸೆ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ರೋಮಗಳಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಈಗಿನ್ನೂ 17 ವರ್ಷ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಪುರುಷತನದ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದಕ್ಕೆ 21 ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಸಮಯವಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಇನ್ನು 4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಬಯಸಿದ ಮೀಸೆ ಮತ್ತು ರೋಮಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಎಲ್.ಎಚ್. ಕಂದಗಲ್ಲ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ನನಗೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ನೀರು ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತೋರಿಸಿರುವೆ. ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ತೊಂದರೆ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.

● ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಿ, ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು (ಹಸಿರನ್ನು) ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಐ-ಟೋನ್ ಹನಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಹೆಸರುಬೇಡ, ಗದಗ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ತೂಕ 55 ಕೆ.ಜಿ. ನನ್ನ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಿವೆ. ಅವು ಗಡ್ಡ ಮೀಸೆ ತರಹ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಹೇಳಿ Folifer-12 trinity ಈ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಆದಾಗ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ರೋಮ ನಿವಾರಣೆಯ ಕುರಿತು ಮೇಲಿನ ಉತ್ತರ ನೋಡಿ. ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಮಾತ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಈಗ ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಐವತ್ತು ಭಾಗ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಪಾಯಸದ ಬದಲು 4-5 ಚಮಚೆ ಪಾಯಸ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೋ, ಗಡ್ಡೆಕೋಸು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿ. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಎರಡರ ಸೇವನೆಯೂ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ 3-4 ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ವಿವರಣೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 19, 2-3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನೊಬ್ಬ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಪಟು ಆಗಿದ್ದು, ನನ್ನ ಈ ಚಟದಿಂದ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸಾಧನೆಗೇನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್ ಪಟು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಿರಿ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್‌ಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿಯಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ.

ರೇಷ್ಮಾ ಸಿ., ಅಳ್ನಾವರ

■ **ವಯಸ್ಸು 30, 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂದು ನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವೆ. 4 ವರ್ಷ ಕಳೆದರೂ ಸಂದು ನೋವು ವಾಸಿ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಧನ್ವಂತರಂ ತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಾರಾಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. **ಸಿಂಹನಾದ ಗುಗ್ಗಳ** ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಧಾಕರ, ಹಾಲಾಪುರ

■ **ವಯಸ್ಸು 26, ಅವಿವಾಹಿತ. 2-3 ತಿಂಗಳಿಂದ ಎಡತೊಡೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಎಡಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಪಟ್ ಪಟ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ವಾತ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನನಗೆ ವಿವಾಹ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೇ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು **ಸೂತಶೇಖರ** ರಸ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ನೀವಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಾರಿಷ್ಟವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀವು ವಿವಾಹವಾಗಿ, ಸುಖಮಯ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಿರಿ.

ಎಸ್.ಜಿ. ಅಳಗವಾಡಿ

■ **ನನಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಹತ್ತಿರ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಕ್ರೀಮುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದೆ. (cutis, itch guard, sebifin) ಆದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಅಂಕೋಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 19, ಅವಿವಾಹಿತ. ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಚರ್ಮವು ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಜಾರಿದೆ. ಗುಪ್ತಾಂಗ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿನ ಒಂದು ನರ ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆ? ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

● ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ಹನುಮಂತಪ್ಪ, ಊರುಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಪಟು. ನನಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನವಾದ ನಂತರ ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿ.**

● ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಸಹಜವಾದದ್ದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ವೀರ್ಯ ಹೊರಹೋಗಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಲೇ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಯಾರೋ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ಅದರಿಂದಲೇ ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮಗೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೊಡೆದುಹಾಕಿ. ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ಕೀರ್ತಿವಂತರಾಗಿ.

ಮಹೇಶ, ಊರುಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ಕಳೆದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 2-3 ಸಲ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನೀವು **ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. **ದಾಡಿಮಾವಲೇಹ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಮತ್ತು ಖಾರ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ತಿಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ

ಸಂಗಪ್ಪ ವಾರದ, ಕೊಪ್ಪಳ

■ **ನನ್ನ ಮಗಳ ವಯಸ್ಸು 2 ವರ್ಷ 8 ತಿಂಗಳು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಟಿ.ಬಿ. ರೋಗಿಯಾದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ತಾನು ತಿಂದ ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆಯನ್ನು ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಟಿ.ಬಿ. ರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೆಂದು ಬಲ್ಲೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟಿ.ಬಿ. ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆ? ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಭಯವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಕ್ಷಯರೋಗವು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲುರಸ (Saliva)ದಿಂದ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿಂದ ಎಲೆಅಡಿಕೆಯನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ದು ಕ್ಷಯ ಅಂಟಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿ ಸಂಜೆ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಕಫಯುಕ್ತ ಕೆಮ್ಮು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು ಕ್ಷಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗದೇ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರ, ಔಷಧಿ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲನೆಯ ತುತ್ತಿಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಎಸ್.ಸಿ. ಹಿರೇಮಠ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 15, ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ನನಗೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಗುಣವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಮಾತಾಡಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಇದೆಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನೀವು ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ (Speech & Hearing) ಕೌನ್ಸಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿರುವುದು ಬಹುಶಃ ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್ ಇರಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಧಾರವಾಡ

■ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಭಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಲ್ಲ. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟದಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತದೆಯಾ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗಲೀ, ಕೈಗಳು ನಡುಗುವುದಾಗಲೀ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿನ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಕೈಗಳು ನಡುಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಡೆಗೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವಿರಬೇಕು. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಆಗ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಚಿಂತಿಸ ಬಾರದು. ಒಂದು ಸಲ ಮನೋವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 6ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ ಅಂದರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ, ಯೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ: ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಲತಾ, ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 23. ಪತಿಯ ವಯಸ್ಸು 38 ವರ್ಷ. ಪತಿ ಉತ್ತಮ ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನೋಡಲು ಸ್ಫುರದ್ರೂಪಿ ಆಗಿದ್ದಾರೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಂಗಸರ ಉಡುಗೆ ತೊಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಚಟ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಉಡುಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗೀಗಂತೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಚೂಡಿದಾರ್ ಧರಿಸಿ ಹೊರಗಡೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಈ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಚಟ ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದಂತೆ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಾರೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯಲ್ಲಿರುವ ತೊಂದರೆಗೆ "ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಮ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಡಿ. ಕೃಷ್ಣ, ಶಿವಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 33, ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಭಯಾನಕ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದರೆ ಧೈರ್ಯಗೆಡುತ್ತೇನೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತೇನೆ. ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಭಯದಿಂದ ನಡುಗುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಧೈರ್ಯ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

● ಭಯವೇಕೆ? ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕ್ರೂರಿಗಳೇ? ನಿಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆಯೆ? ಯೋಚಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಮುಂಚೆ 'ಇವರೆಲ್ಲಾ ನನ್ನವರೇ, ನನ್ನ ಆಪ್ತರು, ನನಗೇನೂ ಮಾಡುವವರಲ್ಲ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿ ನಾನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ನೀವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹವರ ಸಂಗಡ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮುಜುಗರ ಬಿಟ್ಟು ವರ್ತಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇ ಮುಂದೆ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಭಯಪಡುವ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನ ರೀತಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡದೆ ದೂರವಿರುವ ಗೋಡೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ವಸ್ತು ನೋಡಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಅಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಮಾತಾಡಿ, ತದನಂತರ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ. ಆಗ ಭಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವ ಒಂದು ತಾಸು ಮುಂಚೆ - ALPRAX (0.25 MG) ಅರ್ಧ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ. ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಸರು "SOCIAL PHOBIA".

ಆನಂದ ಪಾಟೀಲ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ ವಯಸ್ಸು 24, ನನಗೆ ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನೆಯವರ ನಡುವೆಯೂ ನನಗೆ ಒಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಏನೋ ನನ್ನ ಗೆಲ್ಲಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ನಾಚಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಯಾರೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು. ಯಾರೂ ಬಂದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಮುಂದಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರು ಸ್ನೇಹಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸದಾ ಒಂಟಿತನ ತಪ್ಪು. ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗ ಇದೆ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು Doxepin (25 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಒಂದು ವರ್ಷ ಸೇವಿಸಿ. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದರೆ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿ.

ಶಾರದಾ, ಮೈಸೂರು

■ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ 9 ವರ್ಷ. ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ epilepsy (ಫಿಟ್ಸ್) ಬಂತು. ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆವು. ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನು 2 ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಆದರೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಸಮತೋಲನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತಾನೋ ಎಂಬಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಮಾತು ಸಹ ಅಷ್ಟೆ. ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆತವಿದೆ. ಈಗ ಅವನ ಬರೆಯುವ ಶೈಲಿಯೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಈಗ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು Crono-300 ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದೆ. CT Scan ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ನರಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. (ವಿವರವಾದ ಪತ್ರವನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಲಾಗಿದೆ.) ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಎರಡೂ ಇವೆ. ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಾತ್ರೆ ಸರಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದಾಗ ಅವನನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಆ ರೀತಿ ಬರೆಯದೇ ಇದ್ದಾಗ ಪ್ರಶಂಶಿಸಬೇಡಿ.

ಜೆ.ಆರ್.ಕೆ., ಧಾರವಾಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ 'ರ' ಎಂಬ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಸಂಕೋಚವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

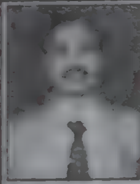
● ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒಮ್ಮೆ Speech Therapistರನ್ನು ಕಾಣಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಚಿಕ್ಕ ತೊಂದರೆ, ನೀವಿರುವುದೇ ಹೀಗೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಜಿತ್, ಗುಳೇದಗುಡ್ಡ

■ ವಯಸ್ಸು 29, 10 ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೋ ಹೇಗೋ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಕಿವಿಮಾತು





ಎಮ್.ಎಸ್.ಜಿ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೋಟೆಲ್ ಎದುರು
ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,
ಬೆಂಗಳೂರು- 27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703
www.Besthearingcare.com

ಲಿಂಗಪ್ಪ, ಚನ್ನಪಟ್ಟಣ

● ವಯಸ್ಸು 75, ಮದುವೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಓಲಗ ಊದಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ತೀರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಾವು ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಉಪಕರಣ ಸಾಧಾರಣವಾದದ್ದು. ತಮಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಯಂಚಾಲನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಕರಣ ಬಳಸಿದರೆ ಗದ್ದಲದಲ್ಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

ರಾಮಲಿಂಗಯ್ಯ, ಕೂಡು ಬೀದಿ

● ವಯಸ್ಸು 65, ನನಗೆ ಕಳೆದ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಕಿವಿ ಒಳಗಿನಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ 'ಗುಂಯ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣ ನರಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್‌ಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವುದು. ತಾವು ಕೂಡಲೆ ENT ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರತ್ನಾ, ಮೈಸೂರು

● ವಯಸ್ಸು 28, ನನಗೆ ಕಳೆದ 8 ತಿಂಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. (ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು) ಈಗ ನಾನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಬಾಣಂತಿ. ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಉಪಕರಣವೊಂದನ್ನು ಪಡೆದು ಅದನ್ನು ನಾನು ಬಳಸಲು ಹೇಳಿದರು. ಆದರೆ ನನಗೇಕೋ ಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿ.

○ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು ಸಹಜ. ತಾವು ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಉಪಕರಣ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಾಮಣ್ಣ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

● ವಯಸ್ಸು 65, ನಾನೊಬ್ಬ ರಂಗ ಕಲಾವಿದ. ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತೇನೆ, ಜೊತೆಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಟಕ ಸ್ಪರ್ಧೆ ವಿಮರ್ಶೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿ.

○ ತಾವು ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಮಗೆ ಗದ್ದಲದಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಾವು ಕೂಡಲೆ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಶ್ರವಣೋಪಕರಣ ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.
ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ** ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ 1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಂಡಸು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನಂಬಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ತಪ್ಪೆಂದು ಅನ್ಯಥಾ ಭಾವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ಭಯದಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಭಯ ಬಿಟ್ಟರೆ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಜೆ. ಪ್ರಸಾದ, ದಾವಿಜಿ

■ ವಯಸ್ಸು 28, 64 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅವಿವಾಹಿತ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಚಟವಿದೆ. ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳಿವೆ. ನನ್ನ ವೃಷಣಗಳು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ ಎಂದೆನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ನನಗೆ ಮದುವೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನ ಹೇಗೆಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ಕೊಡಿ.

● ಅಜಿತ್‌ರವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉತ್ತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರ.

ಬಸವರಾಜ ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ನರಗುಂದ

■ ನಾನು ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ದಿಕ್ಕೇ ತೋಚದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಭಯ ಆವರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತೋರುವಿರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

● ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸದಲ್ಲೂ ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲೇ 'ಇದು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಬದಲು 'ಇದು ಏಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ?' ಎಂದು ಛಲದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ 'ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದೆ, ಭಗವಂತ ಫಲ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ' ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಂತೆ ನೀವೂ ಸಹ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಅದು ಆದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಏಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮಗೇ ಉತ್ತರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನಿರಾಶೆಯೇ ಇವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನಿರಾಶೆ ತೊರೆದು ಆಸೆ ಜೊತೆ ಬದುಕಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ®
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

ಶರಣರ ವಚನದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ವಿಚಾರ

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಪುರುಷನಿಗೆ ಪುರುಷನಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಬರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶರಣರ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿತ್ತು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ರೋಗವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ. ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಪುರುಷನಿಗೆ, ಪುರುಷನಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಜಿಗದ ವಿಚಾರ ಎಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗದ ಪರಿಚಯ ನಮ್ಮ ಜನರಿಗಿತ್ತು. ಅದೂ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಡವಾಗಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹನ್ನೊಂದನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಇತ್ತು ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ. ಯಾವ ರೋಗಗಳಿದ್ದವು ಎಂಥ ರೋಗಗಳಿದ್ದವು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರಿಗಿತ್ತು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸತಿಯು ಗುಣವ ಪತಿ ನೋಡಬೇಕಲ್ಲದೆ
ಪತಿಯ ಗುಣವ ಸತಿ ನೋಡಬಹುದೇ ಎಂಬರು
ಸತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಸೋಂಕು ಪತಿಗೆ ಕೇಡಲ್ಲವೇ?
ಪತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಸೋಂಕು ಸತಿಯ ಕೇಡಲ್ಲವೇ?
ಒಂದಂಗದ ಕಣ್ಣು ಉಭಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು
ಹಿಂಗಲಿಕ್ಕೆ ಭಂಗವಾರಿಗೆಂಬುದು ತಿಳಿದಲ್ಲಿಯೆ ಕಾಲಾಂತರ ಭೀಮೇಶ್ವರ ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಸಲೆ ಸಂದಿತ್ತು.

- ಡಕ್ಕೆಯ ಬೊಮ್ಮಣ್ಣ

ಇದೊಂದು ವಚನ. ಬರೆದವನು ಡಕ್ಕೆಯ ಬೊಮ್ಮಣ್ಣ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸರಳವಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣಿನ ಶೀಲ ನಡತೆಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದು ಶ್ರೀರಾಮನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದ ರೀತಿ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಗಂಡಿನ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪರವಾನಗಿ ಇಲ್ಲ. ವಧುಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲೇಬೇಕು. ವರಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ. ಪತಿಯನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡುವುದಾಗಲೀ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದಾಗಲೀ ನಿಷಿದ್ಧ. ಈ ವಚನದಲ್ಲಿ ಬೊಮ್ಮಣ್ಣನವರು ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿರುವರು. ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪರಿಶುದ್ಧತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಮತ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣೂ ಇಬ್ಬರೂ ಶೀಲವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬೇಕು. ಬೊಮ್ಮಣ್ಣ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಸತಿ ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅಥವಾ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಸೋಂಕು ಅವಳ ಪತಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಪತಿ ಬಳಲಬೇಕಾಗುವುದು. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವುದೆಂದರೆ ಪತಿಗೆ ಕೇಡು. ಕಾರಣ ಸತಿ ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸತಿಯ ಗುಣವ ಪತಿ ನೋಡಲೇಬೇಕು.

> ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವೆನ್ನುವುದು ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಆದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇತ್ತೆಂದು ಶರಣರ ವಚನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹನ್ನೊಂದನೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಅರಿವು ಇತ್ತೆಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ.

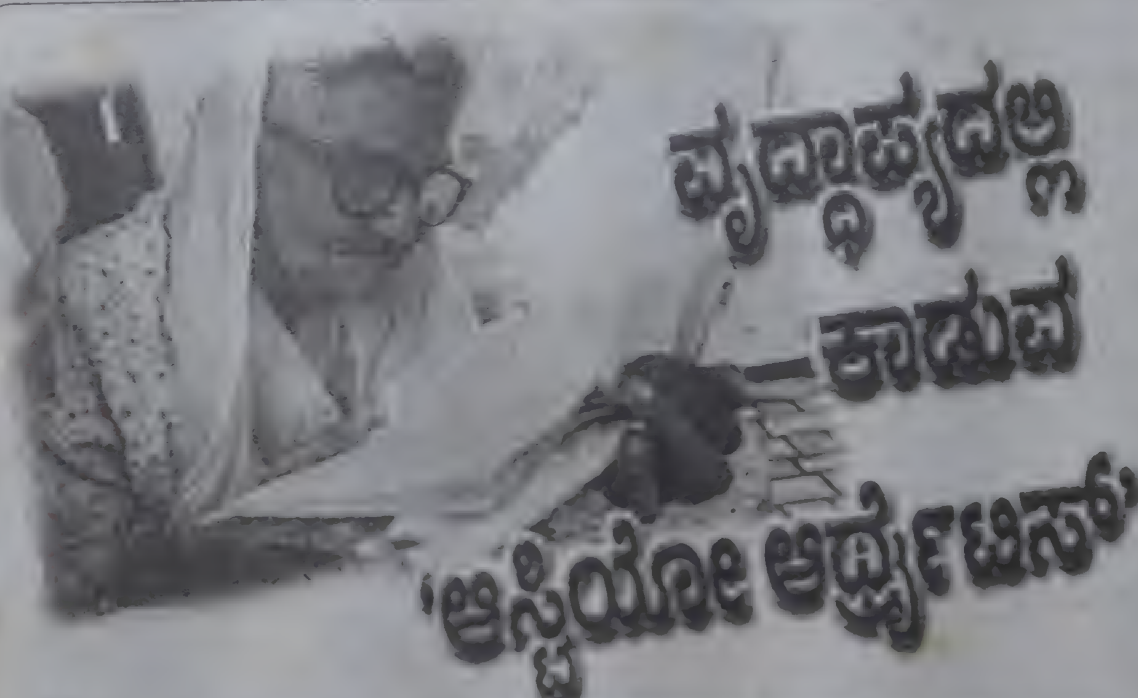
ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪತಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ರೋಗ ಅಥವಾ ಆ ಸೋಂಕು ಸತಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಪತಿಯಿಂದ ಬಂದ ಸೋಂಕು ಸತಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಆಗಲೂ ಸತಿಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಕಾರಣ ಕೇವಲ ಸತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ಎನ್ನುವ ತತ್ವ ತಪ್ಪು. ಪತಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕು. ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕು ಆಗ ಮಾತ್ರ ದಂಪತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬಲ್ಲರು.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನ್ಹೇರಿಯಾ ಲಿಂಫೊಗ್ರಾನ್ಯುಲೋಮಾ, ಗ್ರ್ಯಾನಿಲೋಮಾ ಇಂಗ್ವೈನೇಲ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರು ಕಜ್ಜಿ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೊಮ್ಮಣ್ಣ ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. - ಅವರು ವರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಒಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಹಿಂಗಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟರೆ ಭಂಗವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆಗುವ ಈ ಹಾನಿಯು ಕೆಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿಗೋ ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೋ? ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೋ, ನಿಜವಾಗಿ ಹಾನಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ದೇಹಕ್ಕೆ. ಯಾವ ಕಣ್ಣು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಟ್ಟವಳೋ ಅಥವಾ ಪುರುಷ ಕೆಟ್ಟವನೋ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಕಣ್ಣು ಕೆಟ್ಟಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೇಡು ಅಂದ ಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಟ್ಟರೆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವೇ ಹಾಳಾದಂತೆ. ಸತಿ-ಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಕೆಲವು ವಿದ್ವಾಂಸರಂತೆ 'ಶರಣ ಸತಿ ಲಿಂಗ ಪತಿ' ಎಂಬುದು ವೀರಶೈವರ ನಂಬಿಕೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪತಿ ಅಂದರೆ ಲಿಂಗ. ಪತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಶುದ್ಧ. ಕಾರಣ ಸತಿ ಅಂದರೆ ಶರಣನ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಕಾರಣ ಸತಿಯ ಗುಣವನ್ನು ಪತಿ ನೋಡಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಪತಿಯ ಗುಣವ ಸತಿ ನೋಡಬಹುದೇ ಎಂಬ ಮಾತು ಬಂದಿರಬೇಕು.

ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಧಾರ್ಮಿಕರ ವಿಷಯ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗ ಸೋಂಕು ರೋಗವೇ. ಅದು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಹರಡುವುದೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವೇ ಹೌದು.

Treatments for all acute and chronic diseases with Ayurvedic, Herbal and Homeopathic medicines
Dr. B. Vijaya kumari
Reiki and Pranic Healer and Astrologer
✆ 3321075
No: 30, IIIrd Main, Rammohanpuram
Bangalore - 560 021



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್'

ಆಗಸ್ಟ್ 15. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ದೊರೆತ ದಿನ. ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಕಾರ ತೊಡಿಸಿದ್ದ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯ ಸಂಕೋಲೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದ ದಿನ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಜನತೆಗೆ ಸಂತಸ, ಸಡಗರ ತರುವ ದಿನ. ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಮಂತ್ರಿಗಳಿಗಂತೂ ಸುದಿನ. ಮಾನ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ನಸುಕು 4 ಘಂಟೆಗೇ ಕಿರುಚುತ್ತಿದ್ದ ಗಡಿಯಾರದ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿ, ಗಡಬಡಿಸಿ ಎದ್ದು ಅವಸರವಸರವಾಗಿ ಸುಗಂಧ ಸ್ನಾನ ಗೈದು, ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು, ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿಡಲಾದ ಖಾದಿ ನಿಲುವಂಗಿ, ಧೋತರ ಉಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಲೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಗಾಂಧಿ ಟೋಪಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಕೊಂಡು, ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ಹೊರಟರು.

ಘಂಟೆ ಏಳು. ವಿಶಾಲ ಮೈದಾನ, ಜನರೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವದ ಸಂಭ್ರಮ ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ರಾಜ ಠೀವಿಯಿಂದ ಬಂದು ತಮಗಾಗಿ ಮೀಸಲಾದ ಉನ್ನತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾದರು. ಹೂಮಾಲೆ, ಸತ್ಕಾರ, ಸ್ವಾಗತ ಎಲ್ಲ ನಡೆದವು. ಇನ್ನೇನು ಮಾನ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮ 'ಅಮೃತ ಹಸ್ತ'ದಿಂದ ಧ್ವಜಾ ರೋಹಣ ನೆರವೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು - 'ಮಂತ್ರಿ'ಗಳು ಗರ್ವದಿಂದ ಬೀಗುತ್ತ, 'ಧ್ವಜಾರೋಹಣ'ಕ್ಕಾಗಿ ಎದ್ದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ "ಅಯ್ಯೋ!!" ಚೀತ್ಕಾರ ಹೊರಬಂತು, ನೋವಿನ ಛಾಯೆ ಮೂಡಿತು 'ಮಂತ್ರಿ'ಗಳ ಮುಖದಲ್ಲಿ! "ಮಂಡಿ ನೋವು ಸಹಿಸಲಾರೆ" ಎನ್ನುತ್ತ, ಏಳಲಾರದೆ ಆಸನದಲ್ಲಿ 'ದೊಪ್ಪ'ನೆಂದು ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟರು. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ 'ಮಂತ್ರಿ'ಗಳ ಪತ್ನಿಯೇ ಧ್ವಜ ಹಾರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಪಾಪ, ಧ್ವಜಾರೋಹಣ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ 'ಮಂತ್ರಿ'ಗಳ ಕನಸು ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗಿತ್ತು. ದುಃಖಿತಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ನಡೆದರು. ವೈದ್ಯರು ಆ ಕೂಡಲೇ ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಾನ್ಯ 'ಮಂತ್ರಿ'ಗಳ ಆಸೆಗೆ ತಣ್ಣೀರೆರಚಿದವನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. "ಅರೇ! ಇದು "ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್" ಅಂದರೆ "ಕೀಲುಗಳ ಊತ" ಅಥವಾ 'ಸಂಧಿವಾತ'!!

'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್', ಹಿರಿಯರನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುವ ರೋಗ.

ಈ ರೋಗದ ಕುರುಹು 20 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಸರಿಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಂಡರೂ, ಈ ರೋಗವು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಳೆಯರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. 'ಪ್ರೈಮರಿ' ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ :- ಅಂದರೆ ಮೊದಲ ಶ್ರೇಣಿಯ ರೋಗ - ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಅಸ್ಪಷ್ಟ.

2. 'ಸೆಕೆಂಡರಿ' ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್:- ಅಂದರೆ ದ್ವಿತೀಯ ಶ್ರೇಣಿಯ ರೋಗ - ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅನೇಕ ಮೂಳೆ ರೋಗಗಳು 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್'ನ ಆಗಮನದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್' ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಹೆಂಡ ಸಾರಾಯಿ ಸೇವನೆ, 'ಯಕೃತ್ತಿ'ನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ 'ಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್'ಗಳ



ರೋಗ ಬರುವ ಮುನ್ನ... ರೋಗ ಬಂದ ನಂತರ...

ಬಳಕೆ, ಸ್ಥೂಲ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೀಮೋಫಿಲಿಯಾ ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳು. 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್' ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತವೆ.

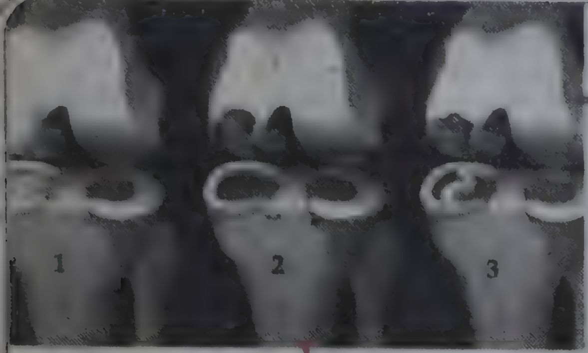
ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯೋ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್' ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ 'ಕೀಲು' (ಸಂಧಿ) ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದು ಮೂಳೆಗಳ ಸಕ್ರಿಯ ಜೋಡಣೆಯಾಗದೇ, ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಕೋಮಲ ಅಸ್ಥಿ'ಗಳ (Articular Cartilages) ನಡುವಿನ ಜೋಡಣೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ 'ಕೋಮಲ ಅಸ್ಥಿ'ಗಳಲ್ಲಿ 'ನರವ್ಯೂಹ'ವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಕೀಲಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಘರ್ಷಣೆ ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್'ನಲ್ಲಿ ಈ 'ಕೋಮಲ ಅಸ್ಥಿ'ಗಳ

> **ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯೇನಲ್ಲ. ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತತೆಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಅದರಲ್ಲೊಂದು ರೋಗ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್' ಈ ರೋಗ ಬಂತೆಂದರೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳೇ ಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.**

ಒಳಗಡೆ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿನ 'ಪ್ರೋಟಿಯೋಗ್ಲೈಕಾನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದ 'ಕೋಮಲ ಅಸ್ಥಿ'ಗಳು ಅವನತಿ ಹೊಂದಿ, ಮೂಳೆಗಳ ತುದಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಿಕ್ಕಿ ಘರ್ಷಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್'ನ ಮೂಲ. ಈ ಮೂಲವನ್ನು ತಲುಪುವಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು

ಈ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಂಡ, ಸಾರಾಯಿ



ರೋಗ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಕೀಲುಗಳ ಹಂತಗಳು

ಸೇವನೆ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕನಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. 'ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ' ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೊಂಟದ ಕೀಲು' (Hip Joint) ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟರೆ, ಪೂರ್ವಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 'ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೀಲು' (Knee Joint) 'ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್'ನ ಮೂಲಸ್ಥಾನವಾಗಬಹುದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ 'ಕೀಲು' ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದರೂ, ತೋರುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಕೀಲುನೋವು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ 'ಕಣ್ಮರೆ ಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ಆನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಲುನೋವು ಸತತವಾಗಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸಲ ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೂ ಇರುವುದುಂಟು. ಈ ತೀವ್ರ ತೆರನಾದ ನೋವಿನಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಆ 'ಕೀಲು' (ಸಂಧಿ)ಯನ್ನೇ ಬಳಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ನೋವು ಕೆಲ ಬಾರಿ ರೋಗಿಯ ನಿದ್ರೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲ ಸಲ ಉಳುಕುವಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಕೀಲುಗಳ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಆ ಕೀಲಿನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಣ್ಣಗಾಗುವಿಕೆ, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಕೀಲುಗಳ ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ಕೀಲುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಅದರಲ್ಲೂ ಕೈ ಬೆರಳಿನ ಕೀಲುಗಳ ಹತ್ತಿರ 'ಗಂಟು'ಗಳು (Heberden's nodes) ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೊನೆಗೆ ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರದ ವಕ್ರತೆಯನ್ನೇ ರೋಗಿಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ನೀಡಬಹುದು "ಆಸ್ಟಿಯೋ - ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್". ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ರೋಗದ ಪತ್ತೆ ಆದರೂ, ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ರುಜುವಾತುಪಡಿಸಲು 'ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ'ಗಳು ಅವಶ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ಕೀಲಿನ 'ಕ್ಷ-ಕಿರಣ' ಚಿತ್ರ (X-Ray). ರಕ್ತದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ - 'ಇ.ಎಸ್.ಆರ್.' ಸಿರಮ್-'ಯುರಿಕ್ ಆಸಿಡ್' ಇದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಆರ್ಥ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ' ಪರೀಕ್ಷೆ!

ಆದರೆ, ಒಂದು ಸಲ ಶುರುವಾದರೆ ಮುಗಿಯಿತು, ಈ 'ರೋಗ'ದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ 'ಗುರಿ'ಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, 'ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಡಾಕ್ಟ್ರ ಮನೆ ಕಣಯ್ಯಾ...! ಅನ್ನ ಸಾಂಬಾರ ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗುಳಿಗೆನಾದ್ರೂ ಕೊಡ್ತಾರೆ...!!

1. ರೋಗವನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು.

2. ರೋಗ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

3. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವಂತೆ ಉಪಚರಿಸುವುದು (Rehabilitation).

ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ, ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ 'ಚಿಕಿತ್ಸಾ' ವಿಧಾನಗಳು ಎಂದರೆ;

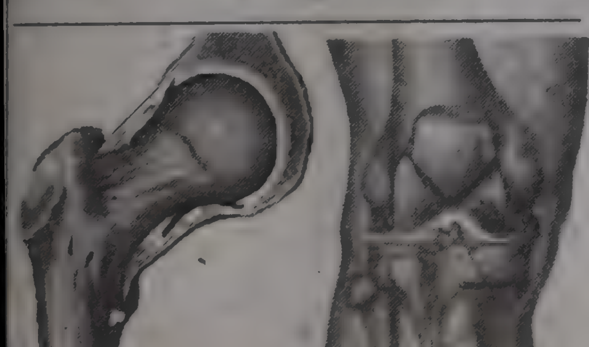
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವುದು ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಲೇಸು.
- ರೋಗಪೀಡಿತ 'ಕೀಲಿ'ಗೆ (ಸಂಧಿಗೆ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಧಕ್ಕೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು.



- ನೋವು ನಿವಾರಕ' ಔಷಧಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'N.S.A.I.Ds' ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಳಕೆ. ಅದೇ 'ಆಸ್ಪಿರಿನ್', 'ಮೆಫೆನೆಮಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್', 'ಇಬುಪ್ರೊಫೆನ್', 'ಡಿಕ್ಲೊಫೆನ್ಯಾಕ್' ಅಥವಾ 'ಪೆರಸಿಟಾಮೋಲ್' ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆ.
- ರೋಗಪೀಡಿತ 'ಕೀಲಿ'ಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ಆಗಾಗ 'ಬಿಸಿ ಉಗಿಯ ಶಾಖ'ವನ್ನೂ ನೀಡಬಹುದು.
- ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಗೆ 'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ', 'ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ' ನೀಡಬೇಕು.
- ರೋಗಿಗೆ ರೋಗಪೀಡಿತ ಕೀಲಿನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ 'ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆ'ಗಾಗಿ ಮಿತವಾದ 'ವ್ಯಾಯಾಮ' ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
- ರೋಗಿಯು 'ಸ್ಥೂಲದೇಹಿ'ಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸ್ಥೂಲತೆಯ ನಿವಾರಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
- ಇವುಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಯ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ, 'ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ'. ಮೂಳೆಗಳ 'ವಕ್ರತೆ' ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಟೋಮಿ' (Osteotomy) ಎಂಬ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಬಾರಿ 'ಬದಲಿ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ', 'ಕೃತಕ ಕೀಲು ಜೋಡಣೆ' (Joint replacement)ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ "ಆರ್ಥ್ರೊಸ್ಕೋಪಿ" ಎಂಬ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡ ಕೀಲಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಓದಿದ ಬಳಿಕ ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ ಅನಿಸಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ? 'ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ', 'ದಿನನಿತ್ಯ ಹಿತ-ಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ', 'ಶಾಂತಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸು', 'ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆ', ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಂಡ-ಸಾರಾಯಿಗಳಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮೆಡಿಕಲ್ ಆಫೀಸರ್
ಶ್ರೀ ವಿನೋಬಾ ಭಾವೆ ಸಿವಿಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್, ಸಿಲ್‌ವಾಸಾ
(ದಾದ್ರ ಮತ್ತು ನಗರ ಹವೇಲಿ)



ರೋಗ ಬಾಧೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಕೀಲುಗಳು



ಜೂಜು ಸರ್ವನಾಶದ ಮೋಜು!

● ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್. ಘಾಲಾಕ್ಷ

ಮಾನವ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜೂಜು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. 3000ರಲ್ಲಿಯೇ ಜೂಜಾಟವಿತ್ತೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲೆಗಳಿವೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ರಾಣಿ ಮೊದಲನೆ ಎಲಿಜಬೆತ್ 1566ರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಸರಕಾರಿ ಸ್ವಾಮ್ಯದ ಲಾಟರಿ ಯೋಜನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಯುಧಿಷ್ಠಿರನ ಜೂಜಿನ ಮೇಲಿನ ಮೋಹವೇ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಜೂಜು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಸ್ಪೀಟು, ಅಂದರ್-ಬಾಹರ್, ಮೂರೆಲೆ ಆಟ, ಕುದುರೆಜೂಜು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಶೇ.80ರಿಂದ 90 ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಜೂಜಿನ ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 35 ಮಂದಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಜೂಜಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲಾಟರಿ ಎಂಬ ಸರ್ಕಾರದ ಜೂಜು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜೂಜುಕೋರರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಬುದ್ಧಿ ಭ್ರಮಣೆಗೊಳಗಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಸರಕಾರಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಆದಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ತಮಾಷೆಗೆ ಜೂಜಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ, ಉದ್ಯೋಗವನ್ನೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಸಾಲ-ಸೋಲ ಮಾಡಿ, ಮನೆ-ಮಠ ಮಾರಿ, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಡುವ ಜೂಜು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಂಥ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೂಜಿಗೆ ಅವಿದ್ಯಾವಂತರು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರೆಲ್ಲರೂ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೂಜು

ಈ ಕೆಳಗಿನವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೂಜಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

* ಯಾವಾಗಲೂ ಜೂಜಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು.
* ಜೂಜಿನ ಮೋಜಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು.
* ಜೂಜಾಟ ಬಿಡಲು ಹಲವು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಗದಿರುವುದು.
* ಜೂಜಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಕಸಿವಿಸಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮುಂಗೋಪ ಬರುವುದು.
* ಇತರೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಡುವುದು.
* ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಣ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಡುವುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೂಜಾಡುವುದು ಒಂದು ಮೋಜಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ದಿಢೀರ್ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಜನ ಲಾಟರಿ, ಕುದುರೆ ಜೂಜು, ಇಸ್ಪೀಟು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ಹಾಕಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸರ್ಕಾರವೇ ಆರಂಭಿಸಿದ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಲಾಟರಿಯಂತೂ ಜನರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಅಂಧಕಾರಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತಿದೆ. ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಸೋತವರೆಲ್ಲಾ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.



* ಜೂಜಾಡುವ ಸಂಬಂಧ ಇತರರಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು.
* ಜೂಜಿನ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಳ್ಳತನ, ಸುಲಿಗೆ, ಕೊಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುವುದು.
* ಜೂಜಿಗಾಗಿ ಆತ್ಮೀಯರು, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ದೂರಾಗುವುದು.
* ಜೂಜಿನ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೂಜು ಶೇ. 1.2ರಿಂದ 2.3ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜೂಜಿಗೆ ಸಿಲುಕುವವರೆಂದರೆ -

* ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಜೂಜುಕೋರರಿದ್ದಲ್ಲಿ
* ಜೂಜಿಗೆ ಸಿಲುಕುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ.
* ಜೂಜಾಡುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು 30 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು, ಅವಿವಾಹಿತರು.
* ಪದೇ ಪದೇ ಜೂಜಾಡುವವರು.
* ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಜೂಜಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತವರು.
* ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯ ಇರುವವರು.
* ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು.
* ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು.
* ಸಮಾಜಘಾತುಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರು.
* ಅಧಿಕ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವವರು.
* ದಿಢೀರ್ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಲು ಬಯಸುವವರು.

ಜೂಜಿನ ಹಂತಗಳು

ಅತಿಯಾದ ಜೂಜು ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.

1. **ಗೆಲ್ಲುವ ಹಂತ:** ಬಹುತೇಕ ಜೂಜುಕೋರರು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಹಣ ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೆಲುವು ಇನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲುವ ಆಸೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗೆದ್ದಿದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೋತಿದ್ದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಾನೇ ಇತರರಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ, ತನಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟವಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಾಧನೆ



ಒಂದೊಂದೆ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗೋದಾ?!
ಅದಾಗ್ಲ್ಯ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ನುಂಗೋದು
ಏನಿದ್ರೂ ಸೂಟ್‌ಕೇಸ್‌ಗಟ್ಲೆ.....

ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜೂಜಿಗೆ ತೊಡಗಿಸುವ ಹಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಗೆಲ್ಲಬಹುದೆಂಬ ಹುಂಬು ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಆತ ಜೂಜಿನ ಗುಲಾಮನಾಗುತ್ತಾನೆ.

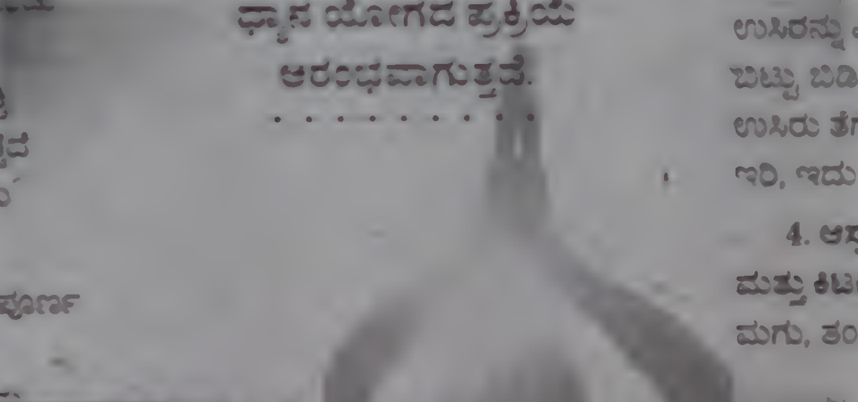
2. **ಸೋಲುವ ಹಂತ:** ಎಲ್ಲರಂತೆ ಇವನೂ ಹಾನಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಣವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಜೂಜಾಡುವ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದ್ದುದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಾಲಗಾರನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ತಲೆನೋವು, ಜಾಸ್ತಿ ಎದೆಬಡಿತ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಜೂಜಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಆಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
3. **ಹತಾಶೆ ಹಂತ:** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜೂಜುಕೋರ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಕುಟುಂಬದವರ ಹಣ ಕದಿಯಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಲಾಭದ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಜೂಜಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಹಣ ತೊಡಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಪ್ಪವರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿ ಜೈಲು ಸೇರಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
4. **ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಹಂತ:** ಇಲ್ಲಿ, ಹಣ ಗೆಲ್ಲುವ ಹಗಲುಗನಸು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಜೂಜಾಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಜೂಜುಕೋರ ಜೂಜಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟರೊಳಗೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ಜೂಜಾಟದಿಂದ ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿಯೂ ಹಾನಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆತನ ಪತ್ನಿ ಅವನಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ಅವಳು ಪತಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲೆಗೊಳಗಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಜೂಜುಕೋರ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಸಾಲಗಾರರು ಅವನ ಪತ್ನಿ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ ಅವಮಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದು ಅವರೂ ಜೂಜುಕೋರರಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಪತ್ನಿ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು.

ಇಂಥ ತೊಂದರೆದಾಯಕ ಜೂಜನ್ನು ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರದಕ್ಕೆ ದೃಢಮನಸ್ಸು ಬೇಕಷ್ಟೇ. ಜೂಜುಕೋರರು ತಮ್ಮದೇ ಒಂದು ಸಂಘ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಜೂಜಿನಿಂದಾಗಿ ತಮಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಈ ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಾಡಿದ ಸಾಲ ತೀರಿಸುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೀಳುಭಾವನೆಯನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜೂಜಾಡುವ ಸಮಯವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜೂಜಾಡಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಣವನ್ನು ಉತ್ತಮವಾದುದಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಜೂಜುಕೋರರಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಜೂಜಾಡುವುದು ಒಂದು ಮಹಾನ್ ರೋಗ. ಈ ರೋಗದಿಂದಲೇ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 017



ಅಲೌಕಿಕ ಧ್ಯಾನಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಜೀವನವು ದೇವರ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆ. ಇದು ಸ್ವಯಂ ಏಷ್ಟೊಂದು ದಿವ್ಯ ಪವಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ - ಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಅಭಾವ ಇದರ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಭಂಗಗೊಳಿಸಲಾರದು. ಇಲ್ಲಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಷ್ಟೇ - ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ದಿಸೆಯತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಲಾಭ ಹಾಗೂ ಅಹಂನ ದೋಷದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಿಕೃತಗೊಳಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ, ಸೇವೆ, ಸಹಕಾರ, ಸೌಹಾರ್ದದಂತಹ ಗುಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸ್ತ-ವ್ಯಸ್ತತೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದರ ಚಂಚಲತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಂಡು ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆತ್ಮಸುಖ ಅಥವಾ ಗಹನಶಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಗುರ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಹಸ ತೊರೆಯದಿರಿ. ಯಶಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳ ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ನೀವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ದಿಸೆಯೇ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಾಣಿಕೆ. ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ, ಹಲವು ದಿನಗಳ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳ ನಿಮ್ಮ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನಾಲಹರಿ ನಿಮ್ಮ ಮನದಾಳದಿಂದ ಕಳಚಿ ಹೋಗಬಹುದು.

ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಐದು ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಹತ್ತು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದು ಅವು ಧ್ಯಾನ ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಐದು ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

1. ಮೇಲೆ ಅನಂತ ಆಕಾಶ ನೋಡಿ: ಅಗಣಿತ ನಕ್ಷತ್ರ ಪುಂಜಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾನುಲಕ್ಷ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಳಕು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಂಚಿನವರೆಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೆಲಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿ.

. . . .

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಂತಿದ್ದು, ಅದರ ಸುಖಮಯ ಛತ್ರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತವರ ಮನೋಕಾಮನೆಗಳೆಲ್ಲ ಈಡೇರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನದ ಮಂಥನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸೆಯಿಂದ ಯಾವ ಮನದ ಮಂಥನವಾಗುತ್ತೋ ಅದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

. . . .



2. ಒಂದು ನದಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ: ನನ್ನ ವಿಚಾರ ಒಂದು ನದಿಯಂತೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಅದು ನನ್ನ ಮಿದುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಹರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

3. ಒಂದು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಇದನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ಕೇವಲ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಮಾಡಿ - ಒಂದು - ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ - ಎರಡು - ಅದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಿ, ಎಣಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ, ಇದು ನಿಮ್ಮ ಗೌಪ್ಯ ಧ್ಯಾನಕ್ರಿಯೆ.

4. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಹೊರಗೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ: ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಯತ್ತ ನೋಟ ಹರಿಸಿ. ಒಳಗೆ ಒಂದು ಮಗು, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ವೃದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಹಿಳೆ, ಇದ್ದಾರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಅವರು ಬೇಗನೇ ಗುಣಮುಖರಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನಿಮಗಿಂತ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರಗಡೆ ನಿಂತಿದ್ದೀರಿ.

5. ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಚಲಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಂತರಾಳ ಹೊಕ್ಕು ಒಂದು ಆನಂದದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ವರ್ಷಾನುವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರದಿರುವದು ನಿಮಗೆ ಈಗ ಅಚ್ಚರಿಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಈ ಆನಂದದ ಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಆ ಕ್ಷಣದ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಉಪಾಯಗಳು

1. ಕೆಲಸದ ನಡುವೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಕೆಲ ಹೊತ್ತು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಒತ್ತಡ ನಿಮ್ಮ (ಆಂತರಿಕ) ಆತ್ಮದ ಧ್ವನಿ ಒತ್ತಿಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.
2. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕುರಿತಾಗಿಯೇ ಸ್ವಪ್ನ ನೋಡಿ.
3. ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒಂದು ಗೌಪ್ಯ ಸ್ಥಳ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣ ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸೋತು ತೃಪ್ತರಾಗಿ. ಅದರಿಂದ ನೀವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅಧರಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬಂದಿರಬೇಕು.
5. ಒಂದು ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ (ಹರಳು)ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸಮೀಪ ತಂದು ಹಿಡಿಯಿರಿ - ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಮಾನವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ - "ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿದೆ."
7. ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. "ನಾನು ನನ್ನ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತೇನೆ"
8. ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ. "ನಾನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ"
9. ಯಾರಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮದು, ಕೇವಲ ನಿಮ್ಮದು.
10. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಪವಿತ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬಂದು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ-ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮಿನುಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

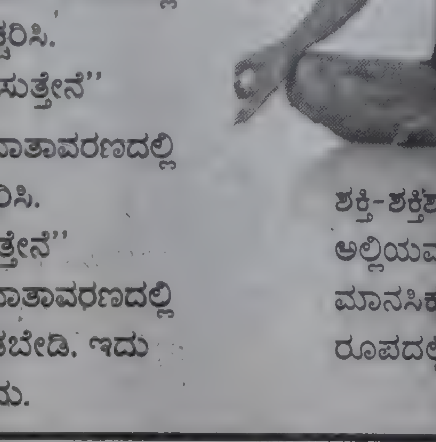


(11ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ನೋವಿನ ಅರಿವು...**

ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಬ್ಬ ಈ ದೇಹ ದೇಗುಲದ್ದು ಎಂಥ ವಿಚಿತ್ರ, ಎನಿಸುವುದಲ್ಲವೇ?

ಸ್ವಾರಸ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಸಿಂತಿಯಾಳಂತಹವರಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ಬಯಲಾಗದ ರಹಸ್ಯ. ಹಾಗೆಂದು ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಲವು ಸಂಗತಿ ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಅಪಘಾತವಾ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಏಟಾಯಿತೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಆ ಸ್ಥಳದ ಏರು ಪೇರು ಸರಿಗೊಳಿಸಲು ಬೇರೆಡೆಯಿಂದ ಜೀವಕಣ ರವಾನೆಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಏಟು ಸರಿಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದರೆ ವಲಸಿಗ ದೇಹ ಕಣ ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮರಳುವುದಂತೆ! ಆದರೆ ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತ.

ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನರಮಂಡಲ ವ್ಯೂಹ ಸಂಧಿಸುವುದು. ಒಂದು ಬಗೆಯ ನರತಂತು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸುಡುಗಾಯ, ಏಟಿನಂಥ ವಿಪರೀತ ವ್ಯಾಪಾರ ಅರಿಯುವಂಥದ್ದು. ಮತ್ತೊಂದು ದೈನಂದಿನ ಸುಖ ದುಃಖ ಸ್ಪರ್ಶಿ. ಈ ಹಾಳೆಯನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವಿ. ಬೆನ್ನಿನ ವಿಪರೀತ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದು. ಆದರೆ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಇವು ವ್ಯತ್ಯಯ. ಕಲಬೆರಕೆಗೊಂಡು ನೋವಿನ ತಲಸ್ಪರ್ಶಿ ಅನುಭವ ಬದಲಾದೀತು. ಮೈಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ತಗಲಿದಾಗ ಬೆಂಕಿಯ ಅನುಭವ ಬರುವುದು ಹೀಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೇವಲ ಚಿಹ್ನೆ ಅಲ್ಲ. ನೋವೇ ಒಂದು ರೋಗವಾಗಿ ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ!



ಹುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ತೆರನ ನರಜಾಲ ಪಡೆದೆವು. ಆದರೆ ಅದರ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ. ನೀವು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಗುಟುಕರಿಸಬಲ್ಲಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರನಿಗಾಗದು. ಆತ ಐಸ್ ಗೆಡ್ಡೆ 5 ನಿಮಿಷ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿಡಬಲ್ಲ. ನಿಮಗಾಗದು. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೋವಿನ ಅರಿಕೆ ಪರಿಮಿತಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಅಳೆಯುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದು ಮಿಚಿಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಬಿದ್ದು ಗಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅಪ್ಪ ರಮಿಸಲು ಮುತ್ತಿಕ್ಕಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗು ನೋವನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸುವಾಸನೆ ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ ಅನಂತರ ನೋವನುಭವಿಸಿ, ನೋವಿನ ಅರಿಕೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಬುಷ್‌ನೆಲ್ ಬಯಲು ಮಾಡಿದರು.

ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಸಹನಾಶೀಲರು ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚೋದನಿಕೆ (ಹಾರ್ಮೋನು) ಸ್ರಾವ, ನೋವ ರಿಕೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಪಾತ್ರವೇ ಮುಖ್ಯ. ಈಸ್ಟ್ರೊಜೆನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ನೋವರಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವಳಿಕೆ ಶಕ್ತಿ ಉದ್ದೀಪ್ತ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಂತೂ ನೋವಿನ ನೆಲೆ ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಜೀನ್ ತಲುಪಿದ್ದಾರೆ. ದೇಹದ ತುಣುಕು ತುಣುಕು ಜಾಲಾಡಿ ದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಕಳೆಯಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಜೀನ್ ಜಾತಕ ನೋಡಿ ನಿಮಗೊಪ್ಪುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಕೊಡಬಲ್ಲೆವು ಎಂಬ ಭವಿಷ್ಯವಾಣಿ ನುಡಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಹೆಸರು ಕ್ರಿಶ್ಚನ್ ಸ್ಟಾಲರ್. ಇಂದಿನ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ ನಿಜ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನೋವು ಇಂಗಿಸಬಹುದು. ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬಹಳ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 29, 5ನೇ ಕೊನೆ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ
ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಕಾಲೋನಿ, ಸಂಜಯನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560094



ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಆಹಾರ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಜಿ ಸಹಕಾರ

◀ ನಾವು ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಹಸಿವೆಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಈ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಶಕ್ತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಾಯಿಚಪಲ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ, ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಸಿವೆ ಎನಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಕಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು. ▶

● ಮುಕುಂದ ಜೋಷಿ

ಮಕ್ಕಳು ಎಳೆಯರಿದ್ದಾಗ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು. ಆದರೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಸಿವಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಿತಿ ದಾಟುವುದು. ಚಪಲ ಚಟವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವುದು. ತಿಂದ ತಿಂಡಿಗಳು ದೇಹದಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.

ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜಠರಕ್ಕೂ ಮಿದುಳಿಗೂ ನರಗಳ ಮೂಲಕ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಗು ಅಳುವುದು, ಹಸಿವಾದಾಗ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನಿಸುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಸಿಟ್ಟು ಬರುವುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜಠರ ತುಂಬಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಎಂಬ ಎಂಬ ಭೌತಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನರಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಕೇತಗಳು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಒಂದು ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳೇ ಬೇರೆ, ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವ ಸಂಕೇತಗಳೇ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ವಿಚಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾದ ಸಂಕೇತದಡಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಾವು ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗೂ ಹಸಿವೆ ಎಂದು ತಿನ್ನುವುದು ಈ ಎರಡೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶಕ್ತಿಯ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಚಪಲ, ದಾಕ್ಷಿಣ್ಯ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಸಿವೆ ಎನಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇಕಿಲ್ಲದೇ ಇರಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ 18-20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಹಾಗಾಗಿ ಏನೇ ತಿಂದರೂ ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಾದ ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿಯೂ 30 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯಯವಾಗಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಆ ವೇಳೆಗೆ ಬಾಯಿ ಚಪಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರ ಕೂಡ ಕೇವಲ ಭೌತಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕೆಂಬ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಖರ್ಚಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಅವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಪಿಷ್ಟ), ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳೂ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿವೆ. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವುದೆಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಹೊರ ಹೋಗುವುದೆಷ್ಟು ಎಂಬುದು ಆಧಾರಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಇದ್ದು, ಅದು ದಿನದ ಶಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಆತನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಆಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗದೆ ಅಂಥವರಿಗೂ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ವ್ಯಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದು ಖಚಿತ. ಕೇವಲ ಜಠರ ಖಾಲಿಯಾದ ಸೂಚನೆಯೊಂದನ್ನೇ

ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕ್ಯಾಲರಿ ಕುರಿತಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೇಕೆಂದರೆ ಮೊದಲು ಕ್ಯಾಲರಿ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಬೇಕು. ಅದರ ನಿಜವಾದ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪಾಸ್‌ಬುಕ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಯಾಲರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದಷ್ಟೇ. ನಾವು ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ದಿನ ನಾವು ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲರಿ ವ್ಯಯಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಕ್ಯಾಲರಿಯು ಶಕ್ತಿಯ ಪರಿಮಾಣವಾದ್ದರಿಂದ ಗಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ವ್ಯಯಿಸುವ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನ ಅಗತ್ಯ.

ಬೆಳಗಿನ ಕಾಫಿ/ಟೀಯಲ್ಲಿ	- 200 ಕಿ.ಕ್ಯಾ.
ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ	- 900 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	- 1400 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಟೀ	- 200 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ	- 1300 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಮಧ್ಯ-ಮಧ್ಯ ತಿಂದಿದ್ದು	- 500 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
	4500 ಕಿ.ಕ್ಯಾ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದ್ದು	- 500 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಮಾತನಾಡಿದ್ದು	- 300 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಿದ್ದು	- 1200 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಮನೆ ಕೆಲಸ/ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್	- 2000 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತದ್ದು	- 400 ಕಿ.ಕ್ಯಾ
	2600 ಕಿ.ಕ್ಯಾ

ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿಯು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕೊಬ್ಬು ಹೀಗೆ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಖರ್ಚಾಗದೇ ಉಳಿಯುವ ಕ್ಯಾಲರಿಯು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪ ಪಡೆದು ಬೊಜ್ಜಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೊಜ್ಜು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಕ್ಯಾಲರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ಮೂರು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಥವಾ ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ ಸಮ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಎಂದರೆ - ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ ಅವಲಕ್ಕಿ ರವೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕ್ಯಾಲರಿ ಪಾಸ್‌ಬುಕ್

ಇದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲರಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಇಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕಿಂತ ಕಳೆಯುವಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ. ಪ್ರತಿದಿನ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವ ಕ್ಯಾಲರಿ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಖರ್ಚಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲರಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲರಿ ಉಳಿತಾಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಆಗ ಕ್ಯಾಲರಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಪ್ರತಿ ತುತ್ತೂ ವಿಷಕಾರಿಯೇ. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಮೌಢ್ಯತೆಯಿಂದ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಲಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- ಸಮೀಪದ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲೂ ವಾಹನಗಳ ಬಳಕೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೆಲಸದಾಳು ಹಾಗೂ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು.
- ವಾರದ ರಜಾದಿನದ ನೆವದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಬದಲು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿನ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಲಂಬನೆ.
- ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಏಳುವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ಸಂಯಮ, ಶಿಸ್ತುಗಳಿಲ್ಲದ ಜೀವನ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ತುಂಬದು. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವ ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕ್ಯಾಲರಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಸಿ-002, ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಎಂಕ್ಲೇವ್,
ಮೊದಲನೆ 'ಸಿ' ಮೇನ್, ಗಂಗಾನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560032.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಯಂತ್ರ

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಸಂಗ್ರಹ ಜೀವಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯೋಗಗೊಳ್ಳದೇ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಎನ್ನುವರು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ಆದರೆ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜಪಾನಿನ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸೊಸೈಟಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಲ್ಲಿನ ಮತ್ಸುಹಿತ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ವರ್ಕ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ 'ಜೋಬಾ ಎಕ್ಸ್‌ರ್‌ಸೈಜಸ್' ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.



ಈ ಯಂತ್ರದ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಕುದುರೆ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಅದು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲೂ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಯಂತ್ರ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಂಗವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ 30 ನಿಮಿಷದಂತೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ. ●

LOSE / GAIN WEIGHT

+ *No strenous exercise required*
+ *Still eat your favourite food*
+ *Safe & Effective nutritional programme*
+ *Healthcare professional recommended*

ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

Call: M-080-31848344

ಡಿಗ್ರಿ ಇಲ್ಲದ ಸರ್ಜನ್

ಡಾ॥ ಪ್ರವೀಣಕುಮಾರ ಹುಲ್ಲೂರು

ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಬಾಳೇಶ ಸಣಕಲು ದೇಹ, ಯಾವಾಗಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಆದರೆ ಆತನಿಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ನರಳಾಟ ಕೇಳಿದರೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಇದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ.

ಒಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹ-ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಅರಿವಳಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರೂ - ನಾವು ಆತನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಆ ಹುಡುಗ ಅಳುತ್ತಿದ್ದ. ನಮ್ಮ ಸರ್ಜನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೇನು ಮುಗಿಯಿತು ಅನ್ನುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಬಾಳೇಶನಿಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತ. ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದಂತೆ ನಾವು ಇಬ್ಬರು ಆತನಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ಹೆಗಲಿಗೆ ಕೈಹಾಕಿ ಬಾಳೇಶನನ್ನು ಹೊರತಂದು ಅಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಬಾಲಕನ ಪೋಷಕರು ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಿವಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಒಬ್ಬಳು: "ನೋಡಾ ಇವರೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇರಬೇಕ. ಆಯ್ಯ ಎಷ್ಟ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸು ಐತೆ ನೋಡ ಯಪ್ಪ".

ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು:- "ಈಗಿನ ಹುಡುಗರು ಭಾಳ ಶ್ಯಾಣ್ಯಾರವ್ವ, ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿ ದಣಿವಾಗೇತಿ ಅಂತ ಕಾಣ್ಸುತ್ತ, ಅದಕ ಆರಾಮ ತೊಗೋಳಾಕ ಮಲಗಿದರು ಅಂತ ಅನ್ಸುತ್ತ."

ಮೊದಲನೆಯವಳು:- "ಅಯ್ಯ ಎಷ್ಟು ಬೆವತಾರ ನೋಡ ಯವ್ವ" ಬಾಳೇಶನನ್ನು ಕರೆತಂದ ನಾವು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಇವರ ಮಾತುಕೇಳಿ ನಗು ಉಕ್ಕಿ ಬಂದರೂ, ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ನಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲಿಲ್ಲ ಆವನ ಪಾಡು.



ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸರ್ಜನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಾಳೇಶನನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ, ಪೇಶೆಂಟ್‌ಗೆ ಔಷಧಿ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿದರು. ನಾವಿನ್ನೂ ನಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು "ಏ, ಪಿಕೆ, ನೀವು ಇದೇ ರೀತಿ ಅವನಿಗೆ ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅವನೊಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು - ಬಾಳೇಶನನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದರು. ಆಗ ನಾನು "ಸರ್, ಅವನು ಈಗಾಗಲೇ ದೊಡ್ಡ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿದ್ದಾನೆ" ಎಂದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹೇಗೆ ಎಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲ ನಕ್ಕಿದ್ದೇ ನಕ್ಕಿದ್ದು. ಈ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಬಾಳು ಡಿಗ್ರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಸರ್ಜನ್ ಆಗಿದ್ದ.

ಕುರಿಹಿಂಡಿನಲ್ಲಿ ನಾಯಿ

ಪರೀಕ್ಷೆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಆರು ಜನ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಎಲ್ಲರೂ ಬೇರೆ - ಬೇರೆ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಓದುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆಗಾಗ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಒಮ್ಮೆ ರಾತ್ರಿ ರಾಘು ನೀರು ಕುಡಿಯಲೆಂದು ಒಳಹೋದ. ಓದಲು ಕುಳಿತ ಜೋಷಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳಿದ "ಲೇ ಗೌಡ ನನಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು" ಅವನು ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರು ತಂದುಕೊಟ್ಟ. ಜೋಷಿ ಕುಡಿದ ನಂತರ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ನೀರು ಕುಡಿದು ತಂಬಿಗೆ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದೆವು. ಆಗ ಸಂಜು ಹೇಳಿದ "ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕುರಿ ಹಿಂಡು ಇದ್ದಂಗ ನೋಡು. ಒಂದು ಕುರಿ ಬ್ಯಾ ಅಂದರ ಎಲ್ಲ ಕುರಿಗಳ ಬ್ಯಾ ಅಂತಾವು" ಎಂದ. ಅದೇಕೋ ಜೋಷಿಗೆ ಸರಿ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು "ನಾನೇನು ಹಾಗಿಲ್ಲ, ನನಗೆ ಮೊದಲೇ ನೀರಡಿಕೆಯಿತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕೇಳಿ ತರಿಸಿದೆ" ಎಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಂದೀಪ "ಹೌದು, ಹೌದು, ನೀವು ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಜೋಷಿಯನ್ನು ಈ ಕುರಿ ಹಿಂಡಿಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಡಿ. ಅವನು ಈ ಕುರಿಹಿಂಡಿನ್ಯಾಗ ನಾಯಿ ಇದ್ದಂಗ" ಎಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕರು.

ಪೂಜಾರಿ

ನಾವು ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್. ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ನಮ್ಮ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಹಲವಾರು ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ಒಮ್ಮೆ ನಾನು ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ಸಂತು ರೋಗಿಗಳ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿ ಅವರ ಹೆಸರಿನ ಚೀಟಿ ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಆಗ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ಬಂದಳು. ಸಂತು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ, ನಾನು ಬರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಹುಡಿಗಿಗೆ ಕೇಳಿದ "ಹೆಸರೇನಮ್ಮಾ?"

ಅವಳು - "ಪೂಜಾರಿ" ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ - "ಹೆಸರು ಹೇಳು?"

ಅವಳು - "ಪೂಜಾರಿ" - "ಅಡ್ರೆಸ್ ಅಲ್ಲ, ಹೆಸರು ಹೇಳು."

ಅವಳು - "ಅದೇ, ಪೂಜಾರಿ" ಅವನಿಗೇನೂ ತಿಳಿಯದಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನೇ ಕೇಳಿದೆ "ಅಡ್ರೆಸ್ ಹೇಳು" ಅವಳು - "ಮಠಪತಿ" ಎಂದಳು.

ಆಗ ನಾನು ಸಂತುಗೆ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಪೂಜಾರಿಯಲ್ಲ 'ಪೂಜಾ' ಎಂಬುದು ಅವಳ ಹೆಸರು. ಮತ್ತೆ 'ರೀ' ಎಂಬುದು ನಿನಗೆ ಮಾಡಿದ ಸಂಬೋಧನ ಗೌರವ ಎಂದಾಗ ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲಾ ನಕ್ಕರು. ಈಗಲೂ ನಾವು ಪೂಜಾ/ಪೂಜಾರಿ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಕ್ಕುಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಓವರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿಂಗ್

ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್.ನ ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ನಾವು ಪರೀಕ್ಷಕರು ಸೂಚಿಸಿದ ರೋಗಿಯ ಇತಿಹಾಸ, ವೇದನಾ ವೃತ್ತಾಂತ ಲಕ್ಷಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರವಾಗಿ ಕೇಳಿ ರೋಗ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷಕರು ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬಂದು ರೋಗಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮಿತ್ರನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ರೋಗಿ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲಿಂದ ಬಿದ್ದು ಒಂದು ಕಾಲು ಪೆಟ್ಟಾಗಿ ಕರ್ಮಹೀನತೆಯುಂಟಾಗಿ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆರಾಮವಾಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಚಲನೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಇವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿ ಏನೆಂದು ಬರೆಯಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ರೋಗಿಗೆ ತಾನೇ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿದ. "ನೋಡ್ರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ಏನು ಲಕ್ಷಣ ಇತ್ತೊ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿ "ಅಂದರೆ ಈ ಕಾಲು ಎತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಎಂದು ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ಅದನ್ನು (ಖಂಜ (ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಕರ್ಮ ಹಾನಿ) ಎಂದು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬರೆದ.

ಪರೀಕ್ಷಕರು ಬಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸತೊಡಗಿದರು. ರೋಗಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಲು ಹೇಳಿದರು. ರೋಗಿ "ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಸರ್" ಎಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ತೋರಿದ: ಈಗ "ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ" ಪರೀಕ್ಷಕರು ಕೇಳಿದರು. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿದ್ದು. ರೋಗಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲವುಂಟಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಕರ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನ ಕಡೆ ನೋಡಿದ. ಆಗ ಆತ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಆಗಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಕಾಲು ಎತ್ತು ಎಂಬಂತೆ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿ ತಲೆ ತೂಗಿದ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ಉಪಾಯ ಕೈಕೊಟ್ಟಿದ್ದು. ರೋಗಿ ಅದನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡನೋ, ಯಾವ ಹೀರೋನ ಅಭಿಮಾನಿಯೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆತ ಆ ಎಡಗಾಲನ್ನೂ ತುಂಬಾ ನೋವಿನಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ನರಳುತ್ತಾ ಆ ಕಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಿದ. ಪರೀಕ್ಷಕರು "ಎರಡೂ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಹೀನತೆ - ನೋವು ಇದೆ ನೀವೇಕೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬರೆದಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಬೈದರು. ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕುಳಿತ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಂಥ ಸೀರಿಯಸ್ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಗೆಬುಗ್ಗೆ ಉಕ್ಕಿಸಿದ ಈ ಸಂಗತಿ ನೆನಪಾದಾಗೊಮ್ಮೆ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 'ಮಾತೃ ನಿಲಯ' ಸೋಮಾಪುರ ಓಣಿ, ನರಗುಂದ - 582 207, ಜಿ॥ ಗದಗ

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಟಣೆ

ಬಿ.ಎಡ್. ಸಿಇಟಿ

ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ನೇಮಕಾತಿಯ

ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿಯೇ ಪರಿಷ್ಕೃತ

ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸಿದ್ಧಕೈಪಿಡಿ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭರದಿಂದ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ

● ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನಶಾಸ್ತ್ರ ● ಕನ್ನಡ ● ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ● ಗಣಿತ ● ವಿಜ್ಞಾನ
● ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ ● ಸಾಮಾನ್ಯಜ್ಞಾನ ● ವಸ್ತುನಿಷ್ಠಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೆಪತ್ರಿಕೆಗಳು

ಬಿ. ಎಡ್. ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೈಪಿಡಿ ತರಲಾಗುವುದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ...!

ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಯಸುವವರು
ಮುಖಬೆಲೆ 275/- ಮತ್ತು 25/-ರೂ. ಅಂಚೆವೆಚ್ಚ ದೊಂದಿಗೆ ಡಿಡಿ ಕಳುಹಿಸಿ.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಟಣೆ

ಟಿ. ಸಿ. ಎಚ್ ಸಿ. ಇ. ಟಿ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹುದ್ದೆಯ ನೇಮಕಾತಿಯ ಲಿಖಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವ ಕೈಪಿಡಿ

- ಬೋಧನಾ ವಿಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ
- ಕನ್ನಡ
- ಇಂಗ್ಲಿಷ್
- ಗಣಿತ
- ವಿಜ್ಞಾನ
- ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ

ಆಗಸ್ಟ್ ಮೊದಲವಾರದಲ್ಲಿ ಮಾರುಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97 KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-0

"IN-XS ಬೊಜ್ಜು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ ನೀಡುವ ಪುನಶ್ಚೇತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ"

ಈ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯು ನನಗೆ 2 ಮಕ್ಕಳಾದ ನಂತರ ಬಂದ ಬಳುವಳಿ. ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸ, ಮನೆ ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಲೆಗೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಈ 60 ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ ನೋವು, ಹಾಗೂ ನನ್ನ ದೇಹದಆಕಾರ ನೋಡಿ ನನಗೆ ಜಿಗುಪ್ಸೆ-ಅಸಹ್ಯ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ **Obesity Clinic** ಗೆ ಹೋಗಲು ಭಯ. ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಈ **Clinic** ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕುರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ವಾತಾವರಣ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. **Dr. Keerti Patel / Dr. Sangeetha Patel** ರವರ **Obesity Research Programme** ಬಗ್ಗೆ **TV/News paper** ಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದೆ. ಇವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನನ್ನ ಭಯವೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಯಿತು. **In-xs** 'ಕೇವಲ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾದ ಕರ್ನಾಟಕದ ಏಕೈಕ ಕೇಂದ್ರ. ಅಲ್ಲಿನ ಮನೆಯ ವಾತಾವರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, **Diet**, ಮಾತ್ರೆ, **Tonic** ಗಳ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ನನಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿತು. ಈಗ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ **10 kg** ತೂಕ ಹೊಟ್ಟೆ, ಸುತ್ತಳತೆ **7-9 inches** ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ, ಕರಿದ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದೂ ಕೂಡ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಮಾಡಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ನಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನೀವು ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ **IN-XS** ಗೆ ಈ ಕೂಡಲೇ **Phone** ಮಾಡಿ.



ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಪತಿಯೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಶ್ರೀಮತಿ ಕೃಷ್ಣಾಬಾಯಿ



ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್



ಡಾ|| ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

ಈಗ ಇನ್-ಎಕ್ಸ್ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ / ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಅಂತಹವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore-560 003.

Tel: 080-3311774, Dr. Keerthi Patel 98450-02024

Consultations by Appointment only